

**Der
Einsatz
der
Achtsamkeitstheorie
zur
Bewältigung
von
Entwicklungsaufgaben
bei
armutsbetroffenen
Jugendlichen
in
der
Soziokultur
und
Sozialpädagogik**

.

HOCHSCHULE LUZERN
SOZIALE ARBEIT
BACHELOR ARBEIT

JOLANDA GABRIEL
SOZIALPÄDAGOGIK

MARIO JOST
SOZIALPÄDAGOGIK

FALLON MOSER
SOZIOKULTUR

Bachelor-Arbeit

Ausbildungsgänge Soziokultur & Sozialpädagogik

Kurs BB 2018-2022

Fallon Moser, Jolanda Gabriel, Mario Jost

Der Einsatz der Achtsamkeitstheorie zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen in der Soziokultur und Sozialpädagogik

Diese Arbeit wurde am **12.08.2022** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

**Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern**



Urheberrechtlicher Hinweis:

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

Sie dürfen:



Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

Zu den folgenden Bedingungen:



Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

Vorwort der Schulleitung

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Soziokulturell-animatorisches und sozialpädagogisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Sozialpädagog*innen und die zukünftige Soziokulturelle Animatorin mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2022

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit

Leitung Bachelor

Abstract

In dieser Literaturarbeit beantworten die Verfasser*innen Jolanda Gabriel, Mario Jost und Fallon Moser die Frage, welchen Einfluss der Einsatz von der Achtsamkeitstheorie bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen haben kann. Die Themenwahl liegt der aktuellen Tatsache zugrunde, dass Überforderung und psychische Störungen bei Jugendlichen immer häufiger auftreten. Die Grundlage dieser Literaturarbeit bilden die Grundbedürfnisse sowie die Thematik der Selbstwirksamkeit, die in Hinsicht auf die Entwicklung eines Jugendlichen und das gesamte menschliche Leben eine zentrale Rolle spielen. Weiter wird erörtert, welche Entwicklungsaufgaben Jugendliche zu bewältigen haben und wie diese Entwicklungsaufgaben durch äussere und innere Faktoren beeinflusst werden. Es wird dargelegt, wie die Entwicklungsaufgaben und die Befriedigung der Grundbedürfnisse durch Armut beeinflusst sein können und inwiefern der sozioökonomische Status eines Jugendlichen Einfluss auf seine Entwicklung nehmen kann. In einem umfassenden Kapitel wird in die Theorie der Achtsamkeit eingeführt. Es werden zentrale Aspekte beleuchtet und die Grenzen und Möglichkeiten der Achtsamkeitstheorie beschrieben. Abschliessend werden die unterschiedlichen Themenbereiche zusammengebracht und daraus Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit, das heisst, für die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur abgeleitet.

Dank

An dieser Stelle möchten wir uns bei all jenen Personen bedanken, welche uns bei der Erarbeitung dieser Bachelorarbeit unterstützt haben. Insbesondere möchten wir uns bei Frau Wyrsh Caviezel Regula als Ansprechperson und Betreuerin unserer Bachelorarbeit bedanken. Ein weiterer Dank geht an Frau Leuthold Ursula, welche uns wichtige Inputs für unsere Arbeit gegeben hat und an Herr Schöbe Stephan, welcher sich bereit erklärt hat, mit uns ein Fachpoolgespräch zu führen und uns fachlich weitergeholfen hat. Danken möchten wir auch unseren Familien, Partner*innen und Freunden für die tatkräftige Unterstützung und Ermutigung aus dem Hintergrund.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Dank	II
Inhaltsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis	VI
Abbildungsverzeichnis	VI
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage und Motivation	1
1.2 Fragestellung.....	3
1.3 Praxisrelevanz	4
1.4 Aufbau der Arbeit	5
1.5 Abgrenzung	5
2 Bedürfnistheorie, Konsistenzprinzip und Selbstwirksamkeit	7
2.1 Grundbedürfnisse	7
2.1.1 Orientierung und Kontrolle	8
2.1.2 Lustgewinn und Unlustvermeidung	9
2.1.3 Bindung.....	10
2.1.4 Selbstwerterhöhung.....	11
2.2 Konsistenzprinzip	12
2.3 Selbstwirksamkeit im Jugendalter	12
2.4 Schlussfolgerung	15
3 Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen	17
3.1 Definition Jugend und Jugendliche	17
3.2 Begriffsauslegung und historischer Bezug der Entwicklungsaufgaben	18
3.3 Theorien zu Entwicklungsaufgaben	19
3.4 Bestimmung von relevanten Entwicklungsaufgaben.....	22
3.5 Herausforderungen der Jugendlichen bei der Bewältigung	23

3.6	Förderliche Bewältigungsstrategien	24
3.7	Entwicklungsaufgaben als normative Grundlage (Möglichkeiten und Grenzen)	27
3.8	Fazit: Wechselwirkungen der Entwicklungsaufgaben, der Grundbedürfnisse und der Selbstwirksamkeit	28
4	Armut	31
4.1	Armutskonzepte.....	31
4.2	Armutsgrenzen.....	32
4.3	Armut in der Schweiz	34
4.4	Folgen von Armut.....	34
4.5	Fazit: Auswirkungen von Armut auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen	36
5	Achtsamkeitstheorie	40
5.1	Definition der Achtsamkeit	40
5.2	Achtsamkeitspraxis im Alltag	43
5.3	Wirkungsforschung der Achtsamkeitspraxis.....	44
5.4	Achtsamkeitspraxis in der Sozialen Arbeit.....	46
5.5	Grenzen der Achtsamkeitstheorie	48
5.6	Fazit: Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben	49
6	Anwendung der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen in der Sozialpädagogik und in der Soziokultur	53
6.1	Berufsfelder der Sozialen Arbeit	53
6.2	Berufsfeld Sozialpädagogik in der Arbeit mit Jugendlichen.....	55
6.3	Auftrag und professionelles Handeln in der Sozialpädagogik	56
6.4	Berufsfeld Soziokultur in der Arbeit mit Jugendlichen	58
6.5	Auftrag und professionelles Handeln in der Soziokultur	59
6.6	Anwendungsempfehlung Achtsamkeitspraxis Sozialpädagogik und Soziokultur.....	62
6.7	Handlungsempfehlungen Sozialpädagogik und Soziokultur: Anwendung der Achtsamkeitspraxis für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen	64

6.7.1	Entschleunigung	65
6.7.2	Beziehung	65
6.7.3	Psychische Gesundheit	66
6.7.4	Das Selbst	66
6.7.5	Achtsamkeitspraxis.....	67
6.8	Möglichkeiten und Grenzen der Handlungsempfehlungen.....	67
6.8.1	Entschleunigung	67
6.8.2	Beziehung	68
6.8.3	Psychische Gesundheit	68
6.8.4	Das Selbst	69
6.8.5	Praxis	69
7	Schlusswort	71
7.1	Beantwortung der Fragestellungen	71
7.2	Persönliches Fazit.....	73
7.3	Ausblick.....	73
8	Literaturverzeichnis	75

Die gesamte Bachelorarbeit wurde von den Verfasser*innen gemeinsam erstellt.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben (eigene Darstellung) 23

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kompetenzorientierung 25

Abbildung 2: Armutskonzepte und Armutsgrenzen..... 31

Abbildung 3: Ressourcen produktiver Problembewältigung 37

Abbildung 4: Risiko- und Schutzfaktoren durch Armut..... 38

Abbildung 5: Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit 42

Abbildung 6: Differenzierung Berufsfelder 54

Abbildung 7: Das Handlungsmodell 61

1 Einleitung

«Dieses Achtsamkeitszeugs. Was soll ich damit? Was bringt mir das?», sagte Liliana, 14 Jahre alt, beim Mittagessen mit der Familie, nachdem sie am Vormittag in der Schule Achtsamkeitsübungen gemacht hatten (Liliana Bucher, Gespräch, 12.04.22). Vor dem Verfassen der vorliegenden Arbeit hätten die Verfasser*innen Liliana auch noch keine Antwort auf ihre Fragen geben können.

Achtsamkeit – ein Begriff, der im Zusammenhang mit Retreats, in der Erziehung von Kindern, oder einfach im Zusammenhang mit der Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens in den letzten Jahren vermehrt an Bekanntheit gewonnen zu haben scheint.

Diese Bachelorarbeit mit dem Titel *Der Einsatz der Achtsamkeitstheorie zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen in der Soziokultur und Sozialpädagogik* widmet sich den Themen Bedürfnistheorie, Entwicklungsaufgaben, Armut und Achtsamkeitstheorie. In der vorliegenden Arbeit soll beleuchtet werden, inwiefern armutsbetroffene Jugendliche durch den Einsatz der Achtsamkeitstheorie, bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben gestärkt werden können. Denn auch in der Schweiz haben Jugendliche, welche in einer äusserst herausfordernden Entwicklungsphase stecken, teilweise mit Armut zu kämpfen.

In den untenstehenden Kapiteln werden zunächst die Ausgangslage und Motivation, die Praxisrelevanz sowie die Herleitung der Fragestellungen erläutert. Ergänzend dazu werden der Aufbau und die Struktur der Bachelorarbeit kurz aufgegriffen.

An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass in dieser Arbeit in Bezug auf das Kernthema Achtsamkeit vor allem mit den folgenden Begrifflichkeiten gearbeitet wird: Achtsamkeitstheorie, Achtsamkeitspraxis und Achtsamkeit. Der Begriff *Achtsamkeitstheorie* wird verwendet, wenn es um Achtsamkeit als Theorie geht. Die Theorie bildet die Grundlage, um Achtsamkeit zu beschreiben und zu erklären und dient als Basis für die Umsetzung in der Praxis. Wenn von der konkreten Umsetzung der Theorie in die Praxis und vom methodischen Praktizieren von Achtsamkeit geschrieben wird, wird in dieser Arbeit der Begriff *Achtsamkeitspraxis* verwendet. Der Begriff *Achtsamkeit* selbst steht für die Achtsamkeit als konkrete Handlung und Ausführung der Achtsamkeit.

1.1 Ausgangslage und Motivation

Die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit sind in den Berufsfeldern Sozialpädagogik und Soziokultur tätig und beobachten in ihrem Berufsalltag, dass Jugendliche persönlich, in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis mit zahlreichen unterschiedlichen Impulsen konfrontiert werden. Diese wirken

in der heutzutage sehr schnelllebigen Zeit kaum mehr überschaubar und dies scheint bei vielen Jugendlichen zu einer Überforderung zu führen.

Auch in der Öffentlichkeit erhält das Thema Jugend im Zusammenhang mit Überforderung immer mehr Aufmerksamkeit. In einem Zeitungsartikel der Luzerner Zeitung vom 22. Februar 2022 wird auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen aufmerksam gemacht. Gemäss diesem Artikel sind die: «Psychischen Störungen bei Jugendlichen auf einem Allzeithoch» (Miller, 2022). Weiter wird von der Weltgesundheitsorganisation prognostiziert, dass die am häufigsten auftretende Krankheitsursache in Zukunft Depressionen sein werden (Miller, 2022). Es wird erwähnt, dass die Auslastung in Kinder- und Jugendpsychiatrien die Kapazitäten sprengt und die Notfallstationen Rekordzahlen melden. Aktuell benötigen 20% der Kinder und minderjährigen Jugendlichen in der Schweiz Hilfe, weil sie einer psychischen Belastung ausgesetzt sind. Die Gründe für die psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen sind vielfältig und kompliziert, die Schicksale individuell, auch wenn die gesellschaftlichen Strukturen für alle gleich sind (ebd.).

Es werden dennoch einige, auch für diese Arbeit, zentrale Gründe genannt: Die Leistungsgesellschaft und der damit verbundene Dauerstress und der Leistungsdruck, ständig funktionieren zu müssen. In diesem Zusammenhang nennt sie auch die sehr hohe Anspruchshaltung der Gesellschaft und der Eltern an die Kinder und Jugendlichen, die sehr belastend wirken kann. Weiter erwähnt sie, dass Langeweile und Ruhe im Leben von Jugendlichen heute nur noch selten vorkommen, sodass der Zukunfts- und Ausbildungsstress zusätzlich verstärkt werden. Zudem gibt es gerade in der Leistungsgesellschaft kaum mehr Platz für Kinder und Jugendliche, die nicht in das normierte Raster passen. Weiter werden auch die veränderten Familiensysteme thematisiert und dass der Stress der Eltern auf die Kinder übertragen wird. Auch die neuen Freiheiten in Bezug auf die Rollenverteilung, die sexuelle Orientierung und die Religion stellen die Jugendlichen vor Herausforderungen, in denen es zentral ist, dass sie auf die Unterstützung und Anwesenheit ihrer Eltern zählen können. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, wieder mehr Raum für die Familie und die Gemeinschaft zu schaffen. Es ist zentral, dass Jugendliche sich auf Bezugspersonen verlassen können, auch ausserhalb des Familiensystems. Abschliessend ist die Sensibilisierung in Bezug auf psychische Erkrankungen, welche am häufigsten in jungem Alter auftreten, zentral, damit die Früherkennung gefördert werden kann (Miller, 2022).

Aufgrund der beruflichen Erfahrung und der aktuellen öffentlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Jugend und Überforderung möchten die Verfasser*innen in dieser schriftlichen Abhandlung aufzeigen, inwiefern der Kompetenzerwerb der Achtsamkeitstheorie für armutsbetroffene Jugendliche einen positiven Einfluss auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben haben kann und eruieren, wie Jugendliche im Bereich der Achtsamkeit gefördert und befähigt werden können. In der

vorliegenden Arbeit werden Handlungsempfehlungen für die Soziokultur sowie Sozialpädagogik entwickelt, um die präventiven Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeitstheorie in Bezug auf die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben aufzuzeigen. Durch die Auseinandersetzung mit der Theorie der Achtsamkeit wird ein präventiver Ansatz zur Reduktion von Stressfaktoren in der Arbeit mit Jugendlichen erarbeitet, der in der Praxis der Sozialen Arbeit angewendet werden kann.

1.2 Fragestellung

Bei dieser Bachelorthesis handelt es sich um eine Literaturlarbeit. Die Fragestellungen wurden aus diesem Grund mithilfe von Fachliteratur und Theorien beantwortet. Alle Themenbereiche werden in der Fachliteratur umfänglich und teilweise auch sehr divers diskutiert. Die Verfasser*innen dieser Arbeit haben sich auf bestimmte Theorielinien fokussiert, die aufgrund ihrer Inhalte bedeutend für die Erarbeitung der Handlungsempfehlungen waren.

Aufgrund der Ziele, der obgenannten Motivation der Verfasser*innen und der Fachliteratur wurde für die Bachelorarbeit eine Stossrichtung definiert. Daraus wurden anschliessend die nachfolgenden Leitfragen erarbeitet.

Hauptfrage:

Wie können armutsbetroffene Jugendliche in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur mit Hilfe der Achtsamkeitstheorie befähigt werden, ihre Entwicklungsaufgaben zu bewältigen?

Unterfragen:

1. Welches sind die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen und wie wird deren Bewältigung durch Armut beeinflusst?
2. Was heisst Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und inwiefern kann der Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei Jugendlichen unterstützend wirken?
3. Wie kann die Achtsamkeitstheorie nach Kabat-Zinn durch die Professionellen der Sozialen Arbeit in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur eingesetzt werden?

Die Unterfragen werden jeweils in den thematisch darauf ausgerichteten Kapiteln beantwortet, sodass abschliessend in den Handlungsempfehlungen die Hauptfrage beantwortet werden kann.

1.3 Praxisrelevanz

Der gesellschaftliche Wandel beeinflusst die Arbeitsbereiche und Aktivitäten der Sozialen Arbeit. Wie im Kapitel 1.1 erwähnt, ist das Thema Jugend und Überforderung sehr aktuell. Die Verfasser*innen sind der Ansicht, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit dadurch vor neue gesellschaftliche Herausforderungen gestellt werden und neue Arbeitsfelder entstehen, die sich präventiv oder interventionistisch auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen fokussieren. Gemäss den Verfasser*innen hat die Soziale Arbeit den Auftrag, auf solche gesellschaftlichen Veränderungen einzugehen. Es sollen Strukturen geschaffen und neue Methoden erarbeitet werden, sodass auf den sozialen Wandel reagiert werden kann.

Die Profession der Sozialen Arbeit hat den Auftrag, sich für Prävention einzusetzen, aktuelle Probleme zu untersuchen und daraus Handlungsempfehlungen abzuleiten (AvenirSocial, 2010, S. 7). In der vorliegenden Arbeit werden aus diesem Grund präventive Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit mit Jugendlichen aufgezeigt. Es wird dargelegt, wie armutsbetroffene Jugendliche in ihren Entwicklungsaufgaben gestärkt werden können und wie die Achtsamkeitstheorie dabei die Jugendlichen in ihrem Entwicklungsprozess unterstützen und der Problematik Überforderung vorbeugend entgegenwirken kann.

Dass in den letzten Jahren diverse Bachelorarbeiten an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und weiteren Hochschulen zum Thema Jugend, Stress und Überforderung erarbeitet wurden und es diverse wissenschaftliche Publikationen dazu gibt, bestätigt die Aktualität und Wichtigkeit dieser Thematik. Auch wurden die Verfasser*innen dieser Arbeit in ihrem beruflichen Alltag bei der Arbeit mit Jugendlichen immer wieder mit diesen Themen konfrontiert. Das Einlesen in die Thematik und die Bearbeitung der Theorie der Achtsamkeit, welche aktuell in unterschiedlichen Bereichen sehr gerühmt wird, hat eine vertiefte, differenzierte und auch kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit ermöglicht.

Die Verfasser*innen sind der Ansicht, dass die Soziale Arbeit den Anspruch hat, sich mit den aktuellen Themen und Lebenswelten von unterschiedlichen Anspruchsgruppen zu beschäftigen. Dafür braucht es den Diskurs und die Auseinandersetzung mit bereits vorhandenen, unterschiedlichen Herangehensweisen. Die Möglichkeiten und Grenzen dieser bestehenden Vorgehensweisen zu kennen, scheint den Verfasser*innen für den Arbeitsalltag zentral. Auch das Erproben von neuen Vorgehensweisen erachten die Verfasser*innen für die Soziale Arbeit als enorm wichtig, damit neue Perspektiven eröffnet werden können. Es braucht viel Mut und Kreativität, neue Blickwinkel aufzuzeigen. Zudem ist dieses Einbringen neuer Vorgehensweisen eine Chance, um blinde Flecke

aufzudecken und es entsteht für die Professionellen der Sozialen Arbeit Raum für das Hinterfragen und Reflektieren des eigenen Handelns

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Verfasser*innen nähern sich der Fragestellung dieser Arbeit in sieben Schritten an, nach welchen auch die sieben Kapitel dieser Arbeit aufgebaut sind. Im ersten Kapitel wird die Ausgangslage, die persönliche Motivation für die Thematik, die Praxisrelevanz der Fragestellung und die Zielsetzung definiert. Weiter wird die Arbeit eingegrenzt und es wird aufgezeigt, welche Bereiche die folgende Arbeit nicht beleuchtet. Im zweiten Kapitel werden die menschlichen Grundbedürfnisse nach Grawe erläutert und es wird dargelegt, wie ein Mensch seinen Bedürfnissen gerecht werden kann. Das Kapitel drei stellt das Konzept der Entwicklungsaufgaben vor und setzt sich insbesondere mit der Bedeutung der Entwicklungsaufgaben im Jugendalter auseinander. Weiter wird im vierten Kapitel eruiert, wie und aus welchem Grund Armut die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben im Jugendalter beeinflussen kann. Im Anschluss wird im Kapitel fünf in die Achtsamkeitstheorie eingeführt und somit eine Möglichkeit aufgezeigt, die Kompetenzen der Jugendlichen zu stärken und diese im Prozess der Entwicklung zu befähigen. Im sechsten Kapitel, als Kern dieser Arbeit, werden konkrete Handlungsempfehlungen zur Anwendung der Achtsamkeitstheorie für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen für die professionellen der Sozialen Arbeit der Bereichen Sozialpädagogik und Soziokultureller Animation dargelegt. Das Kapitel sieben umfasst die Schlussfolgerungen, welche aus der Arbeit resultieren und die Fragestellungen werden beantwortet. Zum Schluss folgt ein persönliches Fazit und ein Ausblick für die abgeleiteten Handlungsempfehlungen und für mögliche weiterführende Arbeiten.

1.5 Abgrenzung

Dem Thema Achtsamkeit wurde in den letzten Jahren viel Beachtung geschenkt und es gibt einige interessante Arbeiten, bei welchen jedoch meist der Fokus bei den Professionellen der Sozialen Arbeit und deren Umgang mit Belastungssituationen liegt. Die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit haben sich entschieden, den Fokus auf armutsbetroffene Jugendliche zu setzen, um aufzuzeigen, wie sie mithilfe des Konzeptes der Achtsamkeit gestärkt und befähigt werden können, ihre Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Es wird in dieser Arbeit jedoch auch kurz darauf eingegangen, wie die Professionellen der Sozialen Arbeit selbst an sich mit der Achtsamkeitstheorie und dessen Methoden arbeiten können, da der Einsatz bei den Jugendlichen die eigene Auseinandersetzung mit Achtsamkeit voraussetzt.

Wichtig ist festzuhalten, dass es nicht die Absicht der Verfasser*innen ist, durch das Praktizieren von Achtsamkeit die Armut an sich zu bewältigen. Jugendliche, welche von Armut betroffen sind, haben in vielen Lebensbereichen defizitäre Voraussetzungen. Diese strukturellen Nachteile bleiben auch bestehen, wenn die Jugendlichen achtsamer ihren Alltag gestalten und sich vermehrt mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzen. Zudem werden auch die Strukturen und Lebenswelten, welche zu Armut führen können, in dieser Arbeit nicht beleuchtet. Es wird hingegen aufgezeigt, welchen Einfluss Armut auf die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen haben kann und wie Jugendliche Achtsamkeit nutzen können, um besser mit der ökonomisch defizitären Voraussetzung und den damit einhergehenden Benachteiligungen umzugehen. Wie bereits erwähnt wurde, werden in dieser Arbeit Handlungsempfehlungen auf der Ebene der Sozialpädagogik und Soziokultur erarbeitet (vgl. Kapitel 1.3). Die Verfasser*innen dieser Arbeit haben sich gegen einen Einbezug des Berufsfeldes der Sozialarbeit entschieden, da es in diesem Bereich schon einige konkrete Umsetzungen der Achtsamkeitstheorie gibt und die Verfasser*innen aufgrund ihrer Studienrichtungen näher an den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur sind.

Des Weiteren wird in dieser Arbeit nicht auf die therapeutische Anwendung der Achtsamkeitstheorie eingegangen. Es geht nicht darum, beispielsweise mithilfe der Methoden der Achtsamkeitstheorie Traumata in psychologischen und therapeutischen Bereichen aufzuarbeiten, sondern auf pädagogischer Ebene die Achtsamkeitstheorie präventiv zur Bewältigung der Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen anzuwenden.

Es wird kein konkreter Methodenkoffer auf institutioneller Ebene erarbeitet. Jedoch könnte mit dieser Arbeit ein Grundstein dafür gelegt werden. Die Handlungsempfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen vielmehr einen Wegweiser für die Praxis sein, um den Ansatz der Achtsamkeit für die Arbeit mit Jugendlichen im Alltag zugänglicher zu machen.

2 Bedürfnistheorie, Konsistenzprinzip und Selbstwirksamkeit

Dieses Kapitel behandelt die menschlichen Grundbedürfnisse und das Konsistenzprinzip nach Grawe. Es wird erläutert, was ein Mensch tun muss, damit er seinen Bedürfnissen gerecht werden kann. Die Theorie von Grawe spricht oft vom Kind und der Kindheit. Aus der Theorie wird für die Verfasser*innen jedoch sichtbar, dass die Kindheit einen zentralen Einfluss auf das kommende Leben und damit auf die Lebensphase Jugend hat. Weiter umfasst dieses Kapitel eine Abhandlung zum Thema der Selbstwirksamkeit.

2.1 Grundbedürfnisse

Die Theorie und Konzeption der menschlichen Grundbedürfnisse umfasst eine Vielzahl verschiedener Forschungsuntersuchungen und zahlreiche Theoretiker*innen haben sich mit ihr befasst. Die Verfasser*innen stützen sich in der folgenden Arbeit auf das Konzept von Grawe (2000), der die Theorie der menschlichen Grundbedürfnisse umfassend beleuchtet und bearbeitet hat. Die vier menschlichen Grundbedürfnisse, die in der Theorie nach Grawe (2000) gleichgewichtet werden, umfassen: Das Bedürfnis nach *Orientierung und Kontrolle*, das Bedürfnis nach *Lustgewinn und Unlustvermeidung*, das *Bindungsbedürfnis* und das Bedürfnis nach *Selbstwerterhöhung* (S. 384). Im Rahmen der vorliegenden Literaturlarbeit erachten die Verfasser*innen diese Grundbedürfnisse als grundlegend für die Bearbeitung der Themen Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen, Armut und Achtsamkeit.

Die menschlichen Grundbedürfnisse haben nach Grawe (2000), eine zentrale Stellung in der Persönlichkeitstheorie. Es geht dabei darum, was ein Individuum tun muss und tun kann, damit es seine Bedürfnisse in der Welt, in der es lebt, befriedigen kann. Die Entwicklung dieser Bedürfnisbefriedigung ist von den Lebensumständen und der Lebensumgebung abhängig, in die ein Mensch hineingeboren wird. Im Rahmen dieser Entwicklung erlangt der Mensch Wissen über die Welt und sich selbst. Das Wissen über die Welt wird als *Weltmodell* und das Wissen über sich selbst als *Selbstmodell des Individuums* bezeichnet (S. 381). In Bezug auf die menschlichen Grundbedürfnisse sind vor allem die Überzeugungen, die ein Individuum in Laufe der Entwicklung erlangt, wichtig. Die Grundbedürfnisse sind damit die Basis, an der sich die ganzen psychischen Aktivitäten orientieren (S. 383). Grawe (2000) erwähnt, dass die vier Grundbedürfnisse sich aus dem aktuellen Forschungsstand gut begründen lassen, merkt aber an, dass die exakte Abgrenzung auch anders hätte ausfallen können. Er geht davon aus, dass es nicht ausgeschlossen ist, dass ein weiteres Bedürfnis in der Theorie berücksichtigt werden sollte. Grawe (2000) fügt aber an, dass es diesbezüglich jedoch keine

abschliessende Übereinstimmung in der Psychologie gibt (S. 384). In der vorliegenden Arbeit wird entsprechend von den allgemein bekannten Grundbedürfnissen ausgegangen.

2.1.1 Orientierung und Kontrolle

Orientierung und Kontrolle ist nach Grawe (2000) ein grundlegendes Bedürfnis. Jeder Mensch fertigt sich ein Bild der Realität an, gleicht seine Erfahrungen dieser Wirklichkeit an und versucht dieses Realitätskonzept zu verstehen und aufrechtzuerhalten (S. 385). Grawe (2000) umschreibt das wie folgt: «Der Mensch hat ein Bedürfnis zu verstehen und Kontrolle zu haben» (S. 385). Aufgrund der Erfahrungen, die das Individuum in seiner frühen Kindheit in Bezug auf dieses Grundbedürfnis macht, entwickeln sich gemäss Grawe (2000) unterschiedliche Überzeugungen zu den Aspekten, inwiefern das Leben Sinn macht, ob es vorausseh- und kontrollierbar ist und ob es sich lohnt, sich für etwas einzusetzen und zu engagieren (S. 385). Die gemachten Erfahrungen, welche die Lebensgeschichte prägen, führen dazu, dass das Individuum bestimmte Erwartungen in Bezug auf das Ausmass der Erfüllung dieses Grundbedürfnisses hat. Die Erreichung dieses Bedürfnis entsteht damit als Zusammenschluss von angeborenen Bedürfnissen und der individuellen und gesellschaftlichen Lebensumgebung (ebd.).

Beim Bedürfnis *Orientierung und Kontrolle* geht es nach Grawe (2000) um die Konsistenz des Systems. Die vielen psychischen Prozesse eines Menschen, welche immer mehrere Grundbedürfnisse gleichzeitig berücksichtigen sollen, müssen ausreichend gleichbleibend und widerspruchsfrei sein, damit das psychische Funktionieren gewährleistet werden kann. Eine ausreichende Konsistenz der psychischen Prozesse ist damit ein Grundbedürfnis, damit das psychische Funktionieren sichergestellt werden kann. Sind die psychischen Prozesse eines Menschen inkonsistent und konfliktuell, werden damit die Fähigkeiten des Individuums, die Bedürfnisse zu erfüllen, beeinträchtigt und gefährdet. Aus biologischer Sicht wird das Individuum dadurch daran gehindert, zu überleben und sich zu reproduzieren (S. 386). Gemäss Grawe (2000) ist es entsprechend notwendig, dass es Mechanismen gibt, welche auf die Entstehung von Konsistenz ausgerichtet sind und diese gewährleisten und solche, welche aktiv werden, sofern die Konsistenz gefährdet wird (S. 386). Grawe (2000) bezeichnet das als Konsistenzprinzip, ein übergeordnetes Konzept des psychischen Funktionierens (S. 386.) Das Konsistenzprinzip wird im Kapitel 2.2 vorgestellt.

Gemäss Grawe (2000) umfasst das Thema des *Kontrollbedürfnisses* eine umfangreiche Literatur, sodass es schwierig sei, einen vollständigen Überblick zu vermitteln. Er stützt sich bei seiner Theorie auf das *Konzept der Kontrolle*, welche die Kontrolle als zentralen Aspekt der menschlichen Existenz anerkennt. Dabei geht es darum, dass die Menschen bewusst einen Aufwand erbringen, damit sie

Kontrolle erlangen, diese erhalten oder erhöhen können. Hierbei geht es nicht darum, welche möglichen Wirkungen diese Kontrolle hat, sondern es geht um die Kontrolle selbst und damit die Möglichkeit des Kontrollierens. Das Kontrollbedürfnis wird als ein angeborenes Bedürfnis verstanden, das sich immer in konkreten Zusammenhängen äussert, inhalt- und zielspezifisch ist. Die Sozialisation des Individuums ist dabei zentral und bestimmt, welche dieser konkreten Ziele dem Individuum zugänglich sind (S. 386 - 387). Grawe (2000) stützt sich beim Konzept der Kontrolle auch auf biologische Überlegungen und erwähnt, dass davon ausgegangen werden muss, dass jedes Lebewesen beziehungsweise jede Spezies, das Interesse hat, sich selbst und damit seine eigene Art am Leben zu erhalten. Das eigene Handeln wird daher so gelenkt, dass die Vielfältigkeit von unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten und das Ausüben von bestimmten Aktivitäten ermöglicht werden kann und nicht eingeschränkt wird (S.387). Das Interesse am Überleben und die Notwendigkeit eines jeden Lebewesens, zu überleben, lässt Grawe (2000) zur Annahme und Ableitung kommen, dass Lebewesen, die höherentwickelt sind, ein Verlangen und Streben nach Kontrolle haben. Das Verhalten wird entsprechend darauf ausgerichtet, dass die Anpassung und das Regulieren im Lebensraum erhalten bleibt und gewährleistet wird. Beim Kontrollbedürfnis geht es also nicht ausschliesslich darum, in einer gewissen Situation Kontrolle auszuüben, sondern darum, sich einen möglichst grossen Handlungsspielraum zu ermöglichen und zu erhalten. Es sind der Handlungsspielraum und die Handlungsalternativen eines Menschen zum Erreichen der eigenen Ziele, welche das Kontrollbedürfnis befriedigen und nicht das eigentliche Kontrollieren (ebd). Ein grosser Handlungsspielraum und die Aussicht auf Handlungsalternativen kann daher Einfluss auf die Kontrollenerfahrung haben. Die Erfahrung, mit dem eigenen Verhalten ein bestimmtes Ziel erfolgreich erreicht zu haben, führt zu einer positiven Kontrollüberzeugung und damit auch zu einer positiven Selbstwirksamkeitserwartung (Grawe, 2000, S. 388).

2.1.2 Lustgewinn und Unlustvermeidung

Ein weiteres Grundbedürfnis nach Grawe (2000) ist das Bedürfnis nach *Lustgewinn und Unlustvermeidung*. Das Individuum strebt an, erfreuliche (lustvolle) Erfahrungen zu machen und unschöne, schmerzhaft Erfahrungen zu vermeiden. Es handelt sich bei diesem Grundbedürfnis um ein angeborenes Bedürfnis, welches der biologischen Basis des Menschen zugrunde liegt: Lust und Unlust sind beides Erlebnisqualitäten, welche im System des Menschen vorgesehen sind, als Reaktion Emotionen und Gefühle auslösen und von Anfang an und lebenslang die wichtigste Rückmeldung darstellen, damit umweltangepasstes Verhalten erlangt werden kann. Mit den Prinzipien von Verstärkung und Bestrafung haben die Behavioristen die Regulation von Lust und Unlust zum wichtigsten psychischen Regulationsprinzip gemacht (S. 393).

Grawe (2000) schreibt hierzu, dass ein Mensch in seiner Kindheit unterschiedliche Erfahrungen macht, welche dazu führen, dass er seine Umgebung als eher positiv oder eher negativ wahrnimmt. Aufgrund dieser Erfahrungen entstehen eine Lebenseinstellung und eine Grundüberzeugung, die eher optimistisch oder eher pessimistisch geprägt sind. Wer positive Erfahrungen in der frühkindlichen Entwicklung gemacht hat, hat durch die positiven Erwartungen auch zeitgleich Kompetenzen erworben und gelernt, was er selbst dazu beitragen kann, damit die Erwartungen weiterhin bestätigt werden können (S. 393).

2.1.3 Bindung

Ein weiteres Bedürfnis ist nach Grawe (2000) die Bindung, das heisst die Nähe zu einer Bezugsperson. Es geht dabei um die Beziehung zu einer primären Bezugsperson, die sich in der frühen Kindheit entwickelt. Eine gute Beziehung zu der primären Bezugsperson zeichnet sich dadurch aus, dass sie vertraut ist, Schutz bietet, Sicherheit vermittelt und einen zu jeder Zeit erreichbaren Ort darstellt, welcher Zuflucht bietet. In Anlehnung an das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erikson wird das Zusammenspiel dieser Faktoren und die gute Beziehung zu einem Menschen als das Urvertrauen bezeichnet (S. 396). Nach den Ausführungen von Grawe (2000) ist das lebenslange Erhalten dieser guten Beziehung oder mehrerer guter Beziehungen sehr wichtig für das psychische und physische Wohlbefinden einer Person. Die Nähe und emotionale Beziehung zu einer Person und das damit verbundene Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Verbindungen hängt auch massgeblich davon ab, welche Beziehungserfahrungen in der Kindheit gemacht wurden. Schlechte Beziehungserfahrungen, zum Beispiel, wenn die Bezugsperson nicht erreichbar war, haben Einfluss auf das Bindungsverhalten im späteren Leben (S. 396-398).

Gemäss den von Grawe (2000) genannten Untersuchungen können bereits Kinder im Alter zwischen 11 und 20 Monaten negative Emotionen und ein vermeidendes Beziehungsverhalten zeigen, welches sich im jungen Alter manifestiert und die weitere Entwicklung von Beziehungen und Beziehungserfahrungen ungünstig beeinflussen kann. Weiter haben Untersuchungen gezeigt, dass sich Kinder mit sicherem und unsicherem Bindungsmuster im Vorschulalter bedeutsam voneinander unterscheiden. Gezeigt haben sich diese Unterschiede im Verhalten bei den folgenden Aktivitäten: Beim Spielen, bei der sozialen Interaktion mit anderen Kindern, beim Kommunizieren, bei der Selbstständigkeit und beim Selbstvertrauen (S. 398-399).

Die obenstehenden Ausführungen von Grawe (2000) stützen die Wichtigkeit des Bedürfnisses nach Bindung und zeigen auf, dass die prägendsten Erfahrungen eines Menschen in Bezug auf Beziehungen in den ersten Lebensmonaten gemacht werden. Die guten und schlechten Erfahrungen sind die Basis

für das Bindungsverhalten in der Zukunft. Wie bereits oben erwähnt wurde, nimmt die Anwesenheit und Verfügbarkeit sowie das Feingefühl der Bezugsperson einen zentralen Stellenwert ein (S. 399).

2.1.4 Selbstwerterhöhung

Grawe (2000) benennt das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung als wichtigstes menschliches Bedürfnis. Er stellt in diesem Zusammenhang die bedeutsame Frage, weshalb es denn so viele Menschen gibt, die ein geringes Selbstwertgefühl haben und warum sich diese Personen zudem selbst abwerten (S. 412). In Anlehnung an das vorherige Kapitel 2.1.3 und das darin erwähnte Bedürfnis nach Bindung wird diese Frage nachfolgend beantwortet. Befriedigt die primäre Bezugsperson eines Kindes die Bedürfnisse des Kindes nur begrenzt oder unzureichend, wird das Bedürfnis der Bindung mit ungünstigen Erfahrungen geprägt. Das Kind hat zwei Möglichkeiten, den Grund für dieses Verhalten zu interpretieren und zu deuten: Eine Möglichkeit ist, dass das Kind sich selbst als gut und die Mutter als schlecht einordnet, oder sich selbst als schlecht und die Mutter als gut einordnet (Grawe, 2000, S. 412). Bei der Variante eins hat das Kind keine Möglichkeit, die Situation zu beeinflussen. Es ist der schlechten Mutter hilflos ausgeliefert und kann nicht zur Verbesserung der Situation beitragen. In diesem Zusammenhang wird das Kind ständig enttäuscht, ist ängstlich und wütend auf die Mutter und es wird vom Gefühl der Hoffnungslosigkeit eingenommen (Grawe, 2000, S. 412).

Bei der Variante zwei hat das Kind nach Grawe (2000) die Möglichkeit, die Situation zu beeinflussen. Es sieht das schlechte Verhalten bei sich selbst und verknüpft damit das Gefühl, es hat nicht verdient, besser behandelt zu werden. Die damit verbundenen Gefühle sind ebenfalls unangenehm und doch gibt es eine gewisse Hoffnung, dass durch das Ändern des eigenen Verhaltens die Situation verbessert werden kann. Das Kind sieht sich damit in der Verantwortung und hat den Eindruck, dass es die Kontrolle über die Situation hat, diese beeinflussen und zum Besseren wenden kann (S. 412).

Bei beiden Varianten entwickelt das Kind gemäss Grawe (2000) aufgrund dieser negativen Erfahrungen mit der Zeit ein schlechtes Selbstbild und ein geringes Selbstwertgefühl. Aufgrund der Entwicklung eines negativen Selbstwertgefühls und den damit verbundenen negativen Gefühlen, geht er mit der Vermutung einher, dass die Menschen ihren Selbstwert erhöhen und ein gutes Selbstwertgefühl anstreben wollen. Gerade auch die Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung ist nach den folgenden Ausführungen aber sehr stark von der Umgebung abhängig. Es braucht eine geeignete und unterstützende Umgebung, damit dieses Bedürfnis befriedigt werden kann (S. 413).

2.2 Konsistenzprinzip

Das Konsistenzprinzip beschäftigt sich nach Grawe (2000) mit der Thematik von psychischen Prozessen sowie dem Erleben und Verhalten von Menschen. Das Prinzip der Konsistenz umfasst die Grundanforderung an die psychischen Prozesse. Die Konsistenz der psychischen Prozesse ist gemäss Grawe nicht den Grundbedürfnissen zuzuordnen oder gleichzustellen, sondern agiert als ein übergeordnetes Prinzip der psychischen Geschehnisse (S. 421). Das Konsistenzprinzip umfasst die möglichst ausgeglichene Befriedigung der in den vorherigen Kapiteln 2.1.1 bis 2.1.4 geschilderten menschlichen Grundbedürfnisse. Wenn sich die Grundbedürfnisse nicht gegenseitig beeinträchtigen oder hemmen und ein gutes Zusammenspiel gewährleistet ist, sind sie konsistent. Grawe (2000) geht davon aus, dass die Bedürfnisbefriedigung wirksamer ist, je konsistenter die psychischen Prozesse ablaufen (ebd.).

Grawe (2000) fügt an, dass glückliche und psychisch gesunde Menschen sich nicht dadurch auszeichnen, dass sie eine hohe Erfüllung der Grundbedürfnisse haben, sondern dass sie die Bedürfnisse übereinstimmend, also konsistent, befriedigen können (S.421). Menschliches Glück wird nach dem Konsistenzprinzip wie folgt definiert: «Mit sich und der Welt eins sein» (Grawe, 2000, S. 421). Damit geht einher, dass Inkonsistenz zu einer weniger wirksamen Bedürfnisbefriedigung führt und menschliches Unglück und seelisches Leiden bedeutet (ebd.).

2.3 Selbstwirksamkeit im Jugendalter

Als Grundlage und gestützt auf die Fragestellung wurden im vorherigen Kapitel 2.1 die Grundbedürfnisse nach Grawe skizziert und zusammengetragen. Ergänzend zu der Bedürfnistheorie wird im folgenden Kapitel die Selbstwirksamkeit und ihre Wirkung auf Jugendliche aufgegriffen. Die Theorie der Selbstwirksamkeit wird in Bezug auf die menschliche Entwicklung und die Arbeit mit Jugendlichen immer wieder thematisiert und ist deshalb für die Vollständigkeit dieser Arbeit zentral. Für die weiterführenden Kapitel 3 bis 6 (Entwicklungsaufgaben, Armut und Achtsamkeitstheorie sowie die Handlungsempfehlungen) können aus dem Konzept der Selbstwirksamkeit wichtige Erkenntnisse abgeleitet werden.

Auch wenn es umfassende Literatur und viele wissenschaftliche Texte zum Thema Selbstwirksamkeit im Jugendalter gibt, stützt sich dieses Kapitel auf die Unterlagen der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Damit soll eine praxisnahe Abhandlung dieses Themas ermöglicht werden. Das auf nationaler Ebene definierte Konzept ist richtungsweisend für die kantonale und kommunale Herangehensweise an das Thema der Selbstwirksamkeit sowie für die Umsetzung von dessen Förderung. Gerade für die

Professionellen der Sozialen Arbeit ist die Auseinandersetzung mit der nationalen Stossrichtung in Bezug auf die Gesundheitsförderung und der darin enthaltenen Förderung der Selbstwirksamkeit von Jugendlichen zentral. Die Gesundheitsförderung Schweiz (2019) nennt das Kinder- und Jugendalter als besonders sensible Phase, in der die Selbstwirksamkeit ausgebildet und weiterentwickelt wird (S. 11).

Beim Konzept der Selbstwirksamkeit geht es darum, inwiefern eine Person davon überzeugt ist, dass sie unterschiedliche Aktivitäten und gewünschte Handlungen anhand ihrer eigenen Fähigkeiten erfolgreich bewältigen kann. Komplexe und anspruchsvolle Aufgaben werden von selbstwirksamen Menschen als Herausforderung angesehen, die sie meistern können, während weniger selbstwirksame Menschen eine schwierige Aufgabe eher als Bedrohung wahrnehmen, die gemieden werden soll. Eine Person entscheidet also nicht ausschliesslich aufgrund der eigenen Fähigkeiten, ob sie eine Aufgabe bewältigen kann, sondern auch aufgrund dessen, wie das eigene Können eingeschätzt wird. Die *subjektive Erwartungshaltung* in Bezug auf die Bewältigung einer Aufgabe beziehungsweise eines Hindernisses beeinflusst entsprechend, wie das Individuum sich gewissen Situationen stellt und an Aufgaben herangeht. Die Einstellung und die Erwartung, eine Aufgabe bewältigen zu können, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass diese erfolgreich erledigt wird. Demgegenüber führt die Einstellung oder die Erwartung, etwas nicht bewältigen zu können dazu, dass eine Aufgabe mit wenig Mut angegangen wird, und die Wahrscheinlichkeit, dass die Aufgabe nicht erfolgreich bewältigt werden kann, steigt. Die Herangehensweise mit einer positiven Grundeinstellung stärkt das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019, S. 5-6).

In der Publikation der Gesundheitsförderung Schweiz (2019) werden vier Faktoren aufgegriffen, welche zentral für die Entstehung der Selbstwirksamkeit sind. Die persönlichen Erfahrungen in Bezug auf die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen und Aufgaben, der damit verbundene Einsatz und die eigenen Anstrengungen sind die wichtigsten Einflüsse zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit. Die positive Erfahrung und damit das positive Selbstwirksamkeitserleben sind bedeutend für die Herangehensweise an anspruchsvolle Situationen in der Zukunft. Als weiterer zentraler Faktor wird das Beobachten genannt. Die Erwartungshaltung gegenüber sich selbst steigert sich, wenn eine ähnliche Person in einer vergleichbaren Situation beobachtet wird und mitverfolgt werden kann, wie diese die Aufgabe selbständig bewältigen kann. Der dritte Faktor umfasst den Zuspruch und die Ermutigung. Das gute Zureden einer vertrauten und glaubwürdigen Person stärkt das Vertrauen in die eigene Person und damit in die eigenen Fähigkeiten. Als vierter und letzter Faktor werden die körperlichen und emotionalen Empfindungen aufgegriffen. Herzklopfen oder Händezittern beeinflussen den Menschen, wie er eine Situation wahrnimmt und diese bewältigt. Auch hier sind positive Gefühle zuträglich und negative Gefühle hinderlich für die Förderung der Selbstwirksamkeit (S. 3).

Die Förderung und das Unterstützen von positivem Selbstwirksamkeitserleben im Jugendalter ist gemäss der Gesundheitsförderung Schweiz (2019) bedeutend (S. 11). Gerade die durch die Pubertät bedingten körperlichen und hormonellen Veränderungen, die kaum beeinflusst werden können, stellen die Jugendlichen vor neue Herausforderungen. Die Pubertät ist eine Lebensphase, in der das Selbstwirksamkeitserleben eingeschränkt wird. Jugendliche, die einen ausgeglichenen Umgang von Psyche und Körper pflegen, erhöhen ihre Selbstwirksamkeit. Jugendliche, die sich unterschiedliche Strategien angeeignet haben, um abschalten, sich erholen und Energie tanken zu können, fühlen sich wohler in ihrer Haut und können besser mit den in der Pubertät auftretenden Herausforderungen umgehen als Jugendliche, die über weniger Bewältigungsstrategien verfügen, mit welchen sie sich dieser schwierigen Zeit stellen können (ebd.).

Die Gesundheitsförderung Schweiz (2019) thematisiert einen weiteren wichtigen Aspekt. Die Jugendlichen sind in ihrem Alter vielen Impulsen ausgesetzt und werden seitens der Medien und der Industrie mit diversen extremen Verhaltensweisen konfrontiert: Übermässige Ausübung von Sportaktivitäten, einseitige Ernährung oder die Einnahme von Beruhigungs- und Suchtmittel sind einige davon. Diese Verhaltensweisen werden teilweise auch noch zusätzlich von der Peergroup verstärkt oder in der Familie vorgelebt. Es ist darum wichtig, die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen in unterschiedlichen Bereichen zu fördern. Die Schule und die Berufsschule sind hierfür wichtige Orte. Die Jugendlichen werden mit den schulischen Strukturen, dem Selektionsdruck und mit den an Fehlern orientierten Prüfungen konfrontiert und haben nicht wirklich die Möglichkeit, sich selbstwirksam zu erleben. Es ist deshalb wichtig, dass die Jugendlichen unabhängig der schulischen Strukturen dennoch in ihren Fähigkeiten begleitet und bestärkt werden, sodass die eigenen Fortschritte erlebbar gemacht werden (S. 11-12). Weiter ist es wichtig, dass für Jugendliche Orte geschaffen werden, an denen sie sich unbeaufsichtigt aufhalten können, ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen und mit Gleichaltrigen Zeit verbringen können. Dafür braucht es Freiräume, die den Wünschen und Bedürfnissen der Jugendlichen entsprechend gestaltet werden. Das heisst, Jugendliche müssen in die Planungs- und Gestaltungsprozesse miteinbezogen werden und ihre Lebenswelt aktiv mitgestalten, sodass sie sich selbstwirksam erleben können. Neben der Partizipation braucht es seitens der Gesellschaft Toleranz gegenüber den Bedürfnissen der Jugendlichen (ebd.).

Gerade für Jugendliche mit belastenden Familiensystemen, welche nicht unbedingt ein förderliches Umfeld darstellen, ist die Entwicklung der Selbstwirksamkeit oft eingeschränkt. Das heisst, Jugendliche entwickeln selbst eine eher geringe Selbstwirksamkeit, wenn die Eltern ihrerseits wenig Selbstwirksamkeit erleben. Das können unter anderem Familien sein, in denen die Eltern von ausgewogenen, finanziellen Schwierigkeiten betroffen sind. Diese herausfordernden Situationen erschweren den Jugendlichen die Möglichkeit zu erfahren, dass ihr Verhalten einen Einfluss auf ihre

Umwelt hat. Je früher diese vulnerablen Jugendlichen Unterstützung erhalten, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in ihrer Selbstwirksamkeit gefördert und gestärkt werden und damit ein selbstbestimmtes und gesundes Leben führen können (Gesundheitsförderung Schweiz, 2019, S, 13).

2.4 Schlussfolgerung

Die Abhandlung der Bedürfnistheorie und der Selbstwirksamkeit bestärken die Verfasser*innen dieser Arbeit darin, dass es enorm wichtig ist, Jugendliche frühzeitig zu unterstützen, damit sie ihre Bedürfnisse befriedigen und positive Erfahrungen in Bezug auf ihr Selbstwirksamkeitserleben machen können.

Die Befriedigung von Bedürfnissen und das Erleben von Selbstwirksamkeit in jungem Alter kann richtungsweisend sein für das Verhalten in der Zukunft. Grawe (2000) erwähnt, dass positive und negative Erfahrungen die Basis dafür sind, wie Menschen ihre Umgebung wahrnehmen, wie sich ihr Bildungsverhalten entwickelt, ob sie ein geringes oder hohes Selbstwertgefühl haben und inwiefern für sie das Leben Sinn macht und vorausseh- und kontrollierbar ist (S. 385-399). Damit einhergehend führt die Erfahrung, eine bestimmte Aufgabe aufgrund des eigenen Verhaltens erfolgreich bewältigt zu haben, zu einem positiven Selbstwirksamkeitserleben (ebd.). Dies bestätigt auch die Publikation der Gesundheitsförderung Schweiz (2019), welche das Kindes- und Jugendalter als besonders sensible Phase nennt, in der die Selbstwirksamkeit ausgebildet und weiterentwickelt wird (S. 5). Die frühe Förderung des Selbstwirksamkeitserleben ist damit auch hier entscheidend dafür, wie kommende anspruchsvolle Situationen in der Zukunft angegangen werden. Das Verhalten im Erwachsenenalter ist also stark auf die gemachten Erfahrungen im Jugendalter zurückzuführen (ebd.).

Nebst der Fokussierung auf das Individuum darf der Einbezug und die Beeinflussung durch die Gesellschaft und das Umfeld laut Gesundheitsförderung Schweiz (2019) nicht vernachlässigt werden. Das Familiensystem, welches gerade im Kinder- und Jugendalter sehr viel Raum einnimmt, kann das Ausmass der Befriedigung von Bedürfnissen und das Selbstwirksamkeitserleben beachtlich beeinflussen. Gerade das Erleben von Selbstwirksamkeit kann durch belastende Familiensysteme eingedämmt werden. Wenn Eltern sich als nur wenig selbstwirksam erleben, erleben sich auch die Jugendlichen als nur wenig selbstwirksam (S. 13). Daher sollen Räume für Jugendliche geschaffen werden, damit sie sich auch ausserhalb ihres Familiensystems aufhalten und Zeit mit Gleichaltrigen verbringen können (ebd.). Diese Aussage wird auch vom Artikel der Luzerner Zeitung gestützt, in welchem angemerkt wird, dass es zentral ist, dass sich Jugendliche auch auf Bezugspersonen ausserhalb der Familie verlassen können (Miller, 2022).

Die Förderung und Unterstützung von Menschen im Jugendalter sind zentral. Entsprechend werden im nun folgenden Kapitel 3 die Entwicklungsaufgaben beleuchtet und erläutert, inwiefern Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Entwicklung gestärkt, gefördert und unterstützt werden können.

3 Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

In diesem Kapitel wird zunächst der Frage nachgegangen, welches die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen sind. Dies ist eine Teilfrage der ersten Fragestellung. Weiter wird der Begriff der Entwicklungsaufgaben erklärt und anhand verschiedener Theorien beleuchtet. Abschliessend werden die für Jugendliche und somit für diese Arbeit relevanten Entwicklungsaufgaben zusammengestellt.

3.1 Definition Jugend und Jugendliche

Laut Göppel (2005) sind die Begriffe *Jugend* und *Jugendliche* allgemein geläufig und viele können sich darunter etwas vorstellen. Dies hängt sicherlich damit zusammen, dass jede erwachsene Person die Lebensphase der Jugend selbst erlebt hat. Es liegt jedoch auch daran, dass sich zumeist Personen im Umfeld befinden, welche sich gerade in dieser Phase befinden. Mit dem Begriff *Jugendliche* werden eine Menge Verhaltensmerkmale wie körperliche Veränderungen, Ablösungsprozesse von den Eltern, Orientierung an Peers, erste sexuelle Erfahrungen und vieles mehr assoziiert (S. 1). Hurrelmann und Quenzel (2016) benennen einen Einfluss durch die kulturellen, sozialen und ökonomischen Veränderungen einer Gesellschaft auf die Phase der Jugend. Im Jahr 1900 gab es mit den Phasen des Kindheitsalters und des Erwachsenenalters in den meisten Bevölkerungsgruppen nur zwei Lebensphasen. Bis ins 21. Jahrhundert hat sich in der Theorie die Phase der Jugend immer weiter verlängert und sich sodann als einzelne Lebensphase herausgebildet (S. 15-16). Cassée (2010) zum Beispiel definiert Entwicklungsaufgaben im Jugendalter für 13 bis 20 Jahre alte Personen, die Shell Jugendstudie, welche sich mit den Jugendlichen in Deutschland auseinandersetzt, spricht jedoch von 12 bis 25 Jahre alten Personen (Cassée, 2010, S. 288; Albert et al., 2010, S. 11). Somit kann der Begriff *Jugend* nicht klar definiert werden. Aus beiden Quellen ist jedoch ersichtlich, dass die Phase der Jugend zwischen Kindheit und Erwachsensein einzuordnen ist. Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen, dass die Phase der Jugend nicht anhand des Alters, sondern anhand der individuellen Entwicklung und der eingenommenen Rolle in der Gesellschaft festgelegt werden kann. Als solche Rollen definieren sie die Berufsrolle, die Partner*in- und Elternrolle, die Rolle als Wirtschaftsbürger*in und die Rolle als politische*r Bürger*in mit den jeweils eigenen Wertvorstellungen (S. 36-38). Somit kann eine 20-jährige Person, welche einen eigenen Haushalt führt, ihren Lebensunterhalt selbst verdient und eine eigene Familie hat, durchaus als erwachsen bezeichnet werden, während eine 20-jährige Person, welche zuhause bei den Eltern lebt und Vollzeit studiert, weiterhin als jugendlich eingeordnet werden kann. Da der Übergang vom Jugendalter ins Erwachsenenalter fließend ist und es nicht möglich ist, klare Übergangspunkte zwischen den beiden Lebensphasen zu definieren, werden sich die Verfasser*innen in dieser Bachelorarbeit bei der Definition von *Jugend* und *Jugendliche* auf keine

Altersgrenzen beziehen. Vielmehr möchten sie sich auf die Definition von Hurrelmann und Quenzel (2016) berufen, welche die Phase der Jugend als eine Suche nach dem passenden Weg und Identitätserkundung bezeichnen, welche geprägt ist durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Entwicklungsaufgaben (S. 35-37).

3.2 Begriffsauslegung und historischer Bezug der Entwicklungsaufgaben

Das Konzept der Entwicklungsaufgaben wurde bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Forschungsbereichen der Psychologie und Pädagogik miteinbezogen. Geprägt wurde der Begriff gemäss Dreher und Dreher (1985) vom US-amerikanischen Erziehungswissenschaftler und Soziologen Havighurst (S. 30). Havighurst (1972) definiert in seinem Buch *Development Tasks and Education*, welches 1948 veröffentlicht wurde, Entwicklungsaufgaben (engl. developmental tasks) wie folgt:

A developmental task is a task which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later tasks, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by the society, and difficulty with later tasks. (Havighurst, 1972; zit. in Trautmann, 2004, S.23)

Nach Trautmann (2004) geht Havighurst somit von verschiedenen, an einen bestimmten Lebensabschnitt gebundenen Aufgaben aus, welche in einem gewissen Zeitraum bewältigt werden müssen, um sowohl auf individueller wie auch auf gesellschaftlicher Ebene Glück und Zufriedenheit zu erfahren. Zudem hat laut Havighurst die erfolgreiche Bewältigung einen Einfluss auf den Bewältigungsprozess weiterer Entwicklungsaufgaben (S. 23). Weiter betrachtet Havighurst nach Trautmann (2004) das Leben als einen nie abgeschlossenen Lernprozess. Dieser Lernprozess findet manchmal intensiver und manchmal weniger intensiv statt, verlangt unterschiedliche Anstrengung und wird sowohl durch das Individuum wie auch durch die Gesellschaft beeinflusst. Mit anderen Worten ergeben sich Entwicklungsaufgaben einerseits aus inneren Ressourcen wie persönlicher Reife und Wachstum, andererseits aus Erwartungen und Forderungen der Gesellschaft und als dritte Ebene aus persönlichen Werten und Zielen (S. 21-24).

Weiter merkt Trautmann (2004) an, dass es sich beim Ansatz von Havighurst, in Anlehnung an Erikson, um eine Stufentheorie handelt, bei der es für bestimmte Entwicklungsaufgaben ein Zeitfenster gibt, in welchem die Bewältigung erleichtert wird und es bei der Bewältigung zu einem späteren Zeitpunkt zu grösseren Herausforderungen kommen kann. Dies kann kritisch betrachtet werden und wird auch von Havighurst relativiert. Einige Entwicklungsaufgaben enden wohl nie oder kommen in einer anderen Form, in anderen Lebensphasen wieder zum Tragen (z.B. Aufbau von Beziehungen), andere kommen

jedoch in einer bestimmten Lebensphase zu einem Ende (z.B. Schuleintritt). Da das Individuum zusammen mit der Gesellschaft die Entwicklungsaufgaben definiert, können für das Individuum und seine Persönlichkeit einige Entwicklungsaufgaben eine grössere Bedeutung haben als andere. Auch betreffend der Universalität kann gesagt werden, dass einige Entwicklungsaufgaben über verschiedene Kulturen hinweg praktisch unverändert bleiben, andere von der Gesellschaft, oder gar von den verschiedenen Gesellschaftsschichten, abhängig sind (S. 23-26).

Das Konzept der Entwicklungsaufgaben wurde von Havighurst jedoch nicht weiterentwickelt und es ist zum Teil unzureichend beschrieben. Viele weitere Theoretiker*innen haben das Konzept in ihren Arbeiten deshalb aufgegriffen, erweitert und zeitgemäss angepasst. Im folgenden Kapitel werden die Entwicklungsaufgaben nach verschiedenen Theorien beleuchtet und einander gegenübergestellt.

3.3 Theorien zu Entwicklungsaufgaben

Laut Dreher und Dreher (1985) müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein, damit sich Entwicklungsaufgaben als theoretisches Konzept begründen lassen und in der Entwicklungstheorie zu verorten sind. Diese drei Voraussetzungen sind: Eine lebenslang andauernde Entwicklung, eine Wechselwirkung von Individuum und Umwelt und ein handlungstheoretischer Aspekt, bei dem die Auseinandersetzung zwischen Individuum und Umwelt aktiv und bewusst erfolgt. Dies sind relevante Perspektiven der heutigen Entwicklungstheorie (S. 30). Cassée (2010) ergänzt, dass hier, wie bei Havighurst, eine gleiche Struktur sichtbar ist, welche einen biologischen (individuelle Leistungsfähigkeit), einen soziologischen (gesellschaftliche Vorgaben) und einen psychologischen (individuelle Zielsetzung) Aspekt aufweist. Der soziologische Aspekt lässt sich weiter in ein relevantes Meso- und Makrosystem unterteilen. Das Mesosystem beinhaltet zum Beispiel die Erwartungen der Eltern, welche möchten, dass das Kind eine gute schulische Ausbildung erlangt. Das Makrosystem, umfasst unter anderem die Erwartungen der Gesellschaft, dass sich das Individuum durch eine erlernte Tätigkeit selbst finanzieren kann (S. 39). Cassée (2010) definiert neben den Entwicklungsaufgaben für Jugendliche auch parallele Entwicklungsaufgaben für die Eltern von Jugendlichen. Auch hier sind wieder die drei Ebenen zu finden. Eltern müssen den Bedürfnissen der Familienmitglieder gerecht werden, gesellschaftliche Erwartungen erfüllen und den Zielen und Wünschen der Familie nachkommen. Somit ist die Familie als ein System zu betrachten, das aktiv an den Übergängen der Jugendlichen beteiligt ist (S. 39-40).

Dreher und Dreher (1985) verwenden den Begriff *Entwicklungsziel* synonym zum Begriff *Entwicklungsaufgabe*. Ein hervorzuhebender Aspekt ist dabei der Stellenwert der eigenen Person im Entwicklungsprozess. Entwicklungsaufgaben werden zum aktiven, zielbezogenen Handeln der

beteiligten Personen und dadurch individuell beeinflussbar. Das bedeutet, dass Jugendliche eine Entwicklungsaufgabe aktiv bewältigen können, indem sie die von der Gesellschaft geforderten Verantwortungen wahrnehmen, oder aber diese Forderungen als Möglichkeit zur Erprobung von Verhalten sehen, die Verantwortung nicht wahrnehmen und dadurch möglicherweise eine Veränderung bestehender gesellschaftlicher Strukturen bewirken. Entwicklungsaufgaben werden demnach durch die Gesellschaft geprägt und vorgegeben, die Bewältigung jedoch ist ein Lösungsfindungsprozess, bei dem sich die Art und Weise und das Mass der Bewältigung nur aus dem gesamten Lebensplan des Individuums bestimmen lässt. In jedem Fall jedoch kann die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben als eine Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten und Handlungskompetenzen gesehen werden (S. 32-33).

Cassée (2010) bezeichnet Entwicklungsaufgaben als normative Lebensereignisse. Im Gegensatz zu nicht planbaren Lebensereignissen, wie zum Beispiel Krankheiten, sind die normativen Lebensereignisse voraussehbar. Die Erwartung, dass Entwicklungsaufgaben bewältigt werden, ist gerade in der Kindheit und der Jugend sehr hoch, da eine mangelhafte Bewältigung zu negativen Auswirkungen auf die Sozialisation führen kann (S.39-40). Cassée (2010) ergänzt die ursprünglichen acht Entwicklungsaufgaben von Havighurst und passt diese zeitgemäss an. Zudem erweitert sie diese durch Ansichten von Fend und weiteren Theoretiker*innen. Daraus entwickelt Cassée (2010) konkrete Aufgaben, welche im Jugendalter bewältigt werden müssen:

Bewältigung schulischer Anforderungen

Berufswahl/Berufsausbildung

Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und der eigenen körperlichen Erscheinungen:
den Körper bewohnen lernen

Entdecken der Sexualität/Aufnahme intimer Beziehungen: sexuelle Identität

Individuelle Ausgestaltung der männlichen bzw. weiblichen sozialen Geschlechterrolle

Beziehungen zu Gleichaltrigen

Gestaltung der freien Zeit

Entwicklung eines bedürfnisgerechten Konsumverhaltens

Umgang mit Autorität: Personen und Instanzen

Entwicklung einer eigenen Identität

Aufbau eines eigenen Wertesystems

Emotionale Ablösung der Eltern

Entwicklung einer Zukunftsperspektive. (S. 41)

Cassée (2010) ordnet die Entwicklungsaufgabe *Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und der eigenen körperlichen Erscheinung* einem physischen Bereich zu, die Entwicklungsaufgabe *Aufbau eines eigenen Wertesystems* einem kognitiven Bereich und alle weiteren Entwicklungsaufgaben einem sozialen und emotionalen Bereich (S. 289-291).

Hurrelmann und Quenzel (2016) ordnen die Entwicklungsaufgaben als ein sozialisationstheoretisches Konzept ein: «Die Sozialisationstheorie versteht die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen als eine intensive Auseinandersetzung mit den angeborenen körperlichen und psychischen Merkmalen auf der einen und den Anforderungen der sozialen und physischen Umwelt auf der anderen Seite» (S. 24). Auch sie erwähnen, dass in der heutigen pluralisierten und individualisierten Gesellschaft die Entwicklungsaufgaben verhandelbarer und individuell interpretationsfähiger sind als früher. Jedoch gibt es gewisse Anforderungen der Gesellschaft und daraus resultierende Entwicklungsaufgaben, welche nicht ignoriert werden können (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 25). Nachfolgend werden vier zentrale Entwicklungsaufgaben definiert.

Unter der Entwicklungsaufgabe *Qualifizieren* verstehen Hurrelmann und Quenzel (2016) Folgendes: «Die Schulung der Wahrnehmung und der intellektuellen und sozialen Kompetenzen, um aktive Tätigkeiten zu übernehmen, die persönlich befriedigen und einen Nutzen für das Gemeinwohl haben» (S. 25). Wie bei allen vier Entwicklungsaufgaben wird einerseits eine individuelle und andererseits eine gesellschaftliche Dimension angesprochen. In diesem Fall wäre der Erwerb von Kompetenzen die individuelle Ebene, das Gemeinwohl stellt die gesellschaftliche Ebene dar (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 26-27).

Die Entwicklungsaufgabe *Binden* wird von Hurrelmann und Quenzel (2016) wie folgt definiert: «Der Aufbau eines Selbstbildes von Körper und Psyche, um die eigene Identität zu erlangen, und die Fähigkeit, erfüllende Kontakte zu anderen Menschen und eine enge Bindung zu besonders geliebten Menschen einzugehen» (S. 25). Auf der individuellen Ebenen findet somit eine Auseinandersetzung mit der geschlechtlichen Identität statt, auf der gesellschaftlichen Ebene eine Integration in die Gesellschaft (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 26-27).

Hurrelmann und Quenzel (2016) erläutern *Konsumieren* als eine weitere Entwicklungsaufgabe: «Die Entwicklung von psychischen und sozialen Strategien zur Entspannung und Regeneration und die Fähigkeit zum produktiven Umgang mit Wirtschafts-, Freizeit- und Medienangeboten» (S. 25). Diese Entwicklungsaufgabe dient der psychischen und körperlichen Gesundheit und beinhaltet auf der individuellen Ebene die Kompetenz, mit Freizeit- und Konsumangeboten umzugehen und sich zu

erholen, und auf der gesellschaftlichen Ebene die Rollenkompetenz als Wirtschaftsbürger*in wahrzunehmen (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 26-27).

Unter der vierten Entwicklungsaufgabe *Partizipieren* verstehen Hurrelmann und Quenzel (2016) Folgendes: «Die Entwicklung eines individuellen Werte- und Normensystems und der Fähigkeit zur aktiven Mitgestaltung von sozialen Lebensbedingungen» (S. 25). Somit beinhaltet diese Entwicklungsaufgabe die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und den sozialen Umgang mit anderen Individuen.

3.4 Bestimmung von relevanten Entwicklungsaufgaben

Bei näherem Betrachten wird ersichtlich, dass sich die von Cassée und von Hurrelmann und Quenzel definierten Entwicklungsaufgaben nicht gegenseitig ausschliessen, sondern dass man sie als gegenseitige Ergänzung betrachten kann. Hurrelmann und Quenzel (2016) gliedern die Aufgaben in vier recht umfassende Themen (Qualifizieren, Binden, Konsumieren, Partizipieren), welche in unterschiedlichen Formen und Intensität in den verschiedenen Lebensphasen immer wieder auftauchen (S. 26-27). Die Begriffe sind eher abstrakt und müssen für ein besseres Verständnis näher ausgeführt werden. Cassée (2010) hingegen definiert klare und verständliche Entwicklungsaufgaben, welche weniger Interpretationsspielraum zulassen (S. 41). Nachfolgend wird von den Verfasser*innen eine Gegenüberstellung der Entwicklungsaufgaben gemäss Cassée und Hurrelmann und Quenzel aufgeführt. Die Verfasser*innen beziehen sich bei der vorliegenden Arbeit auf diese Definition (siehe Tabelle 1).

Hurrelmann & Quenzel (2016)	Cassée (2010)
Qualifizieren	<ul style="list-style-type: none"> – Bewältigung schulischer Anforderungen – Berufswahl/Berufsausbildung – Entwicklung einer Zukunftsperspektive
Binden	<ul style="list-style-type: none"> – Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und der eigenen körperlichen Erscheinung: den Körper bewohnen lernen – Entdecken der Sexualität/Aufnahme intimer Beziehungen: sexuelle Identität – Individuelle Ausgestaltung der männlichen bzw. weiblichen sozialen Geschlechterrolle – Beziehung zu Gleichaltrigen

	<ul style="list-style-type: none"> – Emotionale Ablösung der Eltern
Konsumieren	<ul style="list-style-type: none"> – Gestaltung der freien Zeit – Entwicklung eines bedürfnisgerechten Konsumverhaltens
Partizipieren	<ul style="list-style-type: none"> – Umgang mit Autorität: Personen und Instanzen – Entwicklung einer eigenen Identität – Aufbau eines eigenen Wertesystems

Tabelle 1: Entwicklungsaufgaben (eigene Darstellung)

3.5 Herausforderungen der Jugendlichen bei der Bewältigung

Bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben sind Jugendliche vor unterschiedliche Herausforderungen gestellt. Auf der psychologischen Ebene nennen Hurrelmann und Quenzel (2016) innere Einflüsse der Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen, wie zum Beispiel die genetischen Voraussetzungen und Entwicklungsstadien, die Resilienz bei belastenden Erfahrungen und die persönliche Suche nach Identität (S. 72). Greve und Thomson (2019) teilen diese inneren Einflüsse weiter in universelle und individuelle Entwicklungseinflüsse ein. Die universellen Entwicklungseinflüsse, wie beispielsweise die genetischen Voraussetzungen, sind von Natur aus gegeben und betreffen alle Jugendlichen. Diese sind auch nicht aktiv von den Jugendlichen beeinflussbar. Bei den individuellen Entwicklungseinflüssen werden die Jugendlichen durch persönliche Erfahrungen, welche sie im Verlauf ihres Lebens machen, geprägt und somit unterschiedlich beeinflusst (S. 14-16). Nach Hurrelmann und Quenzel (2016) sind die Anforderungen und Erwartungen an und der Leistungsdruck auf Jugendliche heutzutage schon früh sehr hoch. Die Pubertät bringt enorme körperliche und psychische Veränderungen mit sich. Es braucht eine hohe Eigenverantwortung der Jugendlichen im Bereich der Freizeitgestaltung, wie auch bei neuen Erfahrungen zum Beispiel im Umgang mit legalen oder illegalen Suchtmitteln wie Cannabis, Nikotin und Alkohol, Umgang mit sozialen Medien, Umgang mit Handy und Gamen. Diese und weitere Bereiche fordern ein hohes Mass an Bewusstheit, Reflexion, Selbst- und Sozialverantwortung der Jugendlichen (S. 31-32). Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen weiter, dass gerade diese Verantwortung bei so hohen Leistungsanforderungen und einem so hohen Ausmass der Gestaltungsmöglichkeiten zur Überforderung der Jugendlichen führen kann. Sie sagen: «Von jedem einzelnen Jugendlichen wird heute ein hohes Ausmass an schöpferischer Gestaltung bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben verlangt, und nicht immer sind die Erfolgskriterien klar, nach denen die Umwelt das Ergebnis bewertet» (S. 249). Somit müssen die Jugendliche die Regeln, nach denen eine Gesellschaft funktioniert, selbst identifizieren, was ein hohes Mass an Selbsteinschätzung erfordert (ebd.).

Nach Hurrelmann und Quenzel (2016) geht es auf der soziologischen Ebene um die äusseren Einflüsse durch die Gesellschaft und die ungleichen Lebensbedingungen. Werden die Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben nicht durch ihre Eltern, Lehrkräfte und weitere Sozialisationsinstanzen unterstützt, kann dies zu erheblichen Entwicklungsproblemen führen (S.29-30). Die Shell Studien, welche seit einigen Jahrzehnten ein wissenschaftlich fundiertes Abbild der Jugend in Deutschland zeigen, weisen darauf hin, dass die Eltern in den letzten Jahren nach wie vor eine grosse Vorbildfunktion für die Lebensbewältigung der Jugendlichen darstellten (Albert et al., 2010, S. 46). Zudem sind durch die Pluralisierung der Gesellschaft die Spielräume für die persönliche Lebensgestaltung und für individuelle Verhaltensweisen grösser geworden. Dies bringt neben neuen Möglichkeiten auch neue Herausforderungen mit sich. Denn zusätzlich zum Einfluss der Familie und der Schule werden unter anderem auch Medien und Gleichaltrige zu Instanzen, welche einen Einfluss ausüben. Dieser ist zum Teil grösser als derjenige der Eltern (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 29-30).

Neben den unterstützenden Personen spielt auch der Kontext, in dem Jugendliche aufwachsen, eine entscheidende Rolle. Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen: «Jugendliche mit unzureichenden Bewältigungskompetenzen stammen überwiegend aus Familien mit einem relativ niedrigen ökonomischen, kulturellen und bildungsmässigen Status» (S. 249). Eltern, welche sich in einer ökonomisch schlechten Lage befinden, sind selbst gefordert, den Alltagsanforderungen gerecht zu werden. Sie können die Lebensbedingungen, welche in unserer Gesellschaft als Norm für ein erfülltes Leben gelten, nicht erfüllen und die Jugendlichen geraten unter Gleichaltrigen in eine soziale Randposition. Dies äussert sich bei den Betroffenen in der Form von Gefühlen der Minderwertigkeit und geringem Selbstvertrauen, dadurch haben sie benachteiligte Voraussetzungen, den Bewältigungsanforderungen gerecht zu werden (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 249-251). Auf das Thema Armut und deren Auswirkungen auf die Entwicklungsaufgaben wird im Kapitel 4 vertieft eingegangen.

3.6 Förderliche Bewältigungsstrategien

Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen, dass Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben von der Familie, Bildungsinstitutionen und weiteren sozialen Einrichtungen, wie zum Beispiel Freizeitangeboten und Jugendzentren, unterstützt werden. Die Eltern haben in der Jugendphase einen grossen Einfluss auf den Sozialisationsprozess und die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen. Auch der Einfluss von Bildungsinstitutionen geht heute weit über den reinen Leistungsbereich hinaus und Lehrkräfte, Sozialarbeitende und andere Fachpersonen unterstützen die Jugendlichen aktiv bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben und in der Übergangsphase zum

Erwachsenen. Entscheidend ist neben dem Engagement der einzelnen Instanzen auch, wie sie miteinander harmonisieren und sich ergänzen (S. 29-30).

Beim Konzept der Kompetenzorientierung geht Cassée (2010) davon aus, dass die Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen eines Individuums und dessen Umfeld veränderbar sind. Kompetenzen stellen dabei die Fähigkeit dar, das eigene Verhalten in einer bestimmten Situation zu steuern. Mithilfe der Kompetenzorientierung wird bei der Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe untersucht, welche Risiko- und welche Schutzfaktoren in einem System vorhanden sind. Unter Risikofaktoren werden Kriterien verstanden, welche die Bewältigung der Entwicklungsaufgabe beeinträchtigen oder gefährden könnte. Unter Schutzfaktoren werden alle Ressourcen verstanden, welche zu einem Gelingen der Bewältigung beitragen können. Zudem wird beachtet, welche Fähigkeiten die betroffene Person besitzt, um die Aufgaben adäquat bewältigen zu können (S. 44-45). Die nachfolgende Abbildung 1 von Cassée (2010) zeigt auf, wie durch die gegebenen Risiko- und Schutzfaktoren in einem System eine Dysbalance zum Nachteil der Betroffenen entstehen kann, und wie dem, durch eine Veränderung der risikoreichen, wie auch der schützenden Elemente, entgegengewirkt werden kann (S. 44).

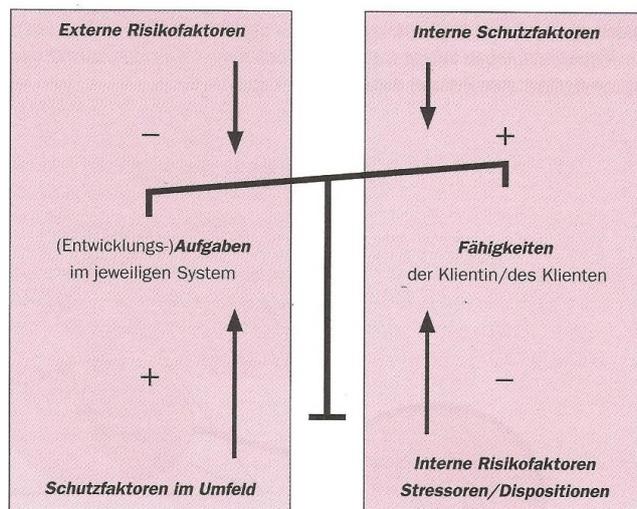


Abbildung 1: Kompetenzorientierung (Quelle: Cassée, 2010, S. 44)

Erst wenn unter Einbezug aller Faktoren die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren in einem Gleichgewicht ist, ist eine Grundlage geschaffen, damit eine jugendliche Person ihre Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigen kann. Ist dies nicht der Fall, können zum Beispiel externe Schutzfaktoren in Form einer Hilfestellung beigezogen werden, um eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgaben zu gewährleisten.

Es stellt sich die Frage, was die Jugendlichen selbst tun können, um die Entwicklungsaufgaben adäquat zu bewältigen. Nach Dreher & Dreher (1985) ist eine wirksame Bewältigungsstrategie der Jugendlichen die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst: «Zu erfahren, wer man ist und was man will, setzt

voraus, dass man sich mit sich selbst beschäftigt, d.h. über sich nachdenkt, sich beobachtet, sein Verhalten und Handeln reflektiert» (S. 54). Dazu muss nach Dreher und Dreher (1985) der Zugang zu faktenbasierten Informationen gewährleistet sein, welche verhindern, dass Jugendliche sich von einer an Klischees orientierten Lebensbewältigung (z.B. Musikstar) bedienen, welche ihnen nicht hilft, ihre Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Förderlich, um den eigenen Status und die eigene Rolle in der Gesellschaft zu erkennen, ist, sich durch Interaktion und Beziehung zu orientieren und abzugrenzen, sich zu vergleichen, jedoch selbstbewusst zu bleiben und sich nicht manipulieren zu lassen und so seinen Umgang mit den Anforderungen zu finden (S. 49-54).

Julius Kuhl und Alexandra Strehlau (2014) verweisen in diesem Zusammenhang auf die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen [PSI-Theorie]. Diese geht von vier verschiedenen Wahrnehmungssystemen aus, welche wiederum in sieben verschiedenen Wechselspielen zusammenwirken können. Im Folgenden werden die vier Systeme kurz erläutert. Das Intentionsgedächtnis, welches der linken Gehirnhälfte zuzuordnen ist, ist verantwortlich für das rationale logische Denken, für das Planen und für vernünftige Entscheidungen. Auch in der linken Gehirnhälfte befindet sich das Objekterkennungssystem, welches dafür verantwortlich ist, Einzelheiten aus dem Gesamtkontext heraus näher zu betrachten. Es funktioniert demnach wie ein Fehler-Zoom und der Fokus der Aufmerksamkeit verengt sich auf Kosten des Gesamtüberblicks auf ein Detail. In der rechten Gehirnhälfte befindet sich die intuitive Verhaltenssteuerung. Diese dient dazu, Absichten umzusetzen und ist zudem für die kontextabhängige intuitive Verhaltenssteuerung zuständig. Das letzte Wahrnehmungssystem, welches auch in der rechten Gehirnhälfte eingebunden ist, ist das Extensionsgedächtnis. Dieses ist ein Erfahrungssystem, welches einen Überblick über sämtliche Lebenserfahrungen liefert. Es ist für das Fühlen und das Selbst zuständig, funktioniert ganzheitlich und ist für die Berücksichtigung und Integration vieler komplexer Einzelaspekte zuständig (S. 3-10). Unter Modulationsannahmen werden die sieben möglichen Interaktionen zwischen diesen vier Systemen verstanden, woraus verschiedene Affekte wie zum Beispiel Willensbildung oder Selbstmotivierung entstehen können (ebd.). Eine dieser Modulationsannahmen ist die Interaktion zwischen dem Extensionsgedächtnis und dem Objekterkennungssystem. Dabei verstärkt eine jugendliche Person nach Julius Kuhl & Alexandra Strehlau (2014) die negativen Affekte einer Erfahrung und sucht gezielt im Objekterkennungssystem nach Fehlern und Unstimmigkeiten. Gelingt ihr danach der Schritt zurück in das Extensionsgedächtnis und somit zurück ins Fühlen und ins Selbst, kann sie daraus wertvolle Erfahrungen, Strategien und Handlungsmöglichkeiten entwickeln, welche sie selbstbewusster werden lassen und sie zum Beispiel Entwicklungsaufgaben besser bewältigen lassen (S. 11). Stephan Schöbe (Interview, 26.04.2022), der sozialpädagogischer Ausbilder an der Höheren Fachschule für Sozialpädagogik in Solothurn ist, bestätigt sowohl die Aussage von Dreher und Dreher

als auch diejenige von Kuhl und Strehlau. Er erläutert, dass Jugendliche, die mit neuen herausfordernden Entwicklungsaufgaben konfrontiert werden, zwingend eine gute Verbindung zu ihrem Selbst und zum Extensionsgedächtnis haben sollten. Der Grund dafür ist, dass herausfordernde Entwicklungsaufgaben zwangsläufig mit einem Explorationsverhalten zusammenhängen welches mögliche Rückschritte oder negativen Erfahrungen mit sich bringen kann. Durch eine gute Verbindung zu ihrem Selbst und Extensionsgedächtnis können Jugendliche bewusst in das Objekterkennungssystem und den damit verbundenen Fehler-Zoom gehen, um aus solchen Situationen zu lernen. Dies werden sie jedoch nur machen, solange sie wissen, dass sie mit ihrem Selbst verbunden sind und sich nach der Auseinandersetzung mit negativen Erfahrungen, selbst auch wieder beruhigen können. Somit ist das Sich-selbstspüren und in der eigenen Gefühlswelt verankert zu sein für die Jugendlichen die Grundlage zur Reflexion von Erfahrungen und anderen Wahrnehmungssystemen zur persönlichen Weiterentwicklung (Stephan Schöbe, Interview, 26.04.2022).

3.7 Entwicklungsaufgaben als normative Grundlage (Möglichkeiten und Grenzen)

Nach Göppel (2005) geht es bei den Entwicklungsaufgaben keinesfalls darum, das ganze Leben eines Menschen zu didaktisieren und in Aufgaben zu gliedern, die nach einer bestimmten Reihenfolge (Kontinuitätsannahme) abgearbeitet werden, um sie anschliessend als bewältigt oder nicht abzuhaken. Sie sollen auch nicht zu eng normativ betrachtet werden, um in einer Gesellschaft, welche sich stetig verändert, den bereits erwähnten individuellen Interpretationsspielraum gewährleisten zu können. Sie sind somit nicht für alle Menschen gleich gegeben (Homogenitätsannahme) und erlangen keine universelle Gültigkeit (S. 75). Göppel (2005) erklärt: «Man kann die Entwicklungsaufgaben ganz einfach auch als mehr oder weniger parallellaufende bedeutsame Entwicklungsthemen des Jugendalters betrachten, als Themen, mit denen eine Auseinandersetzung im Jugendalter unausweichlich ansteht» (ebd.).

Somit werden nach Göppel (2005) Jugendliche, auch wenn sie nicht die Entwicklungsaufgaben als einen Aufgabenkatalog vor sich haben, welchen sie rigide abarbeiten, früher oder später mit gewissen Themen und Entwicklungsschritten konfrontiert: In der Schule oder in einer Lehre kommen Jugendliche nicht daran vorbei, sich Gedanken zum Umgang mit Autorität zu machen. Auch werden sie nach dem Schulabschluss mit dem Thema Berufswahl konfrontiert und müssen sich damit auseinandersetzen, was für eine Tätigkeit sie interessieren könnte (ebd.).

3.8 Fazit: Wechselwirkungen der Entwicklungsaufgaben, der Grundbedürfnisse und der Selbstwirksamkeit

In diesem Kapitel wird das Kapitel 2 (Bedürfnistheorie, Konsistenztheorie und Selbstwirksamkeit) mit dem Kapitel 3 (Entwicklungsaufgaben) zusammengeführt. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt und es wird skizziert, inwiefern die beiden Themen in Wechselwirkung zueinanderstehen.

Im Kapitel 2.1 wurde bereits erwähnt, dass Grawe (2000) die Bedürfnisbefriedigung von den Lebensumständen und der Lebensumgebung abhängig macht. Bei der Befriedigung der Bedürfnisse ist es entsprechend bedeutend, in welche Lebenswelt ein Mensch hineingeboren wird. Im Zusammenhang mit der damit vorgegebenen Lebensumgebung und den daraus resultierenden Lebensumständen erlangt ein Mensch Wissen über die Welt und sich selbst (S. 381). Auch die Theorie der Entwicklungsaufgaben greift auf, dass das Umfeld für die positive Bewältigung der Entwicklungsstufen zentral ist. Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen, dass der Kontext, in dem Jugendliche aufwachsen, eine entscheidende Rolle spielt, ob die Entwicklungsaufgaben positiv bewältigt werden können. Vulnerable Jugendliche mit unzureichenden Ideen, Strategien und Fähigkeiten zur Bewältigung der Entwicklungsstufen leben häufig in einem Familiensystem, welches von einer niedrigen ökonomischen und bildungsmässigen Stellung geprägt ist (S. 249). Auch in Bezug auf die Selbstwirksamkeit wird von der Gesundheitsförderung Schweiz (2019) erwähnt, dass belastende Familiensysteme die Entwicklung der Selbstwirksamkeit einschränken können (S. 13). Ein belastendes Familiensystem, welches nur bedingt ein förderliches Umfeld darstellt, erschwert den Jugendlichen zu erfahren, inwieweit ihr Verhalten Einfluss auf die Umwelt hat (ebd.). Gerade deshalb ist es wichtig, dass auch ausserhalb des eigenen Familiensystems, Bindungen eingegangen werden und eine Beziehung und Vertrauen zu weiteren Bezugspersonen geschaffen wird. Hurrelmann und Quenzel (2016) betonen hier, dass die Unterstützung durch Schulen und weitere Sozialisationsinstanzen bedeutsam ist, damit Jugendliche ihre Entwicklungsaufgaben gut bewältigen können. Auch die Gesellschaft, Peergroups und gleichaltrige Jugendliche beeinflussen die Entwicklung der Jugendlichen enorm (S. 29-30). Auch Grawe (2000) bestätigt die Wichtigkeit von Bindung und erwähnt, dass die Anwesenheit und Verfügbarkeit von Bezugspersonen entscheidend beeinflussen, inwiefern das Bedürfnis nach Bindung befriedigt werden kann (S. 399). Weiter merkt er an, dass die Erfahrungen in Bezug auf Beziehungen massgebend die Empfindungen in Zusammenhang mit Beziehungen und das Bindungsverhalten in der Zukunft beeinflussen (ebd.). Gute und schlechte Erfahrungen prägen damit das Bindungsverhalten und beeinflussen, inwieweit das Bedürfnis nach Bindung befriedigt werden kann (ebd.).

Neben der Unterstützung durch die Familie, die Schule und weitere Instanzen werden die Jugendlichen bei den individuellen Entwicklungseinflüssen durch persönliche Erfahrungen unterschiedlich beeinflusst (Greve & Thomson, 2019, S. 14-16). Hurrelmann und Quenzel (2016) bezeichnen die Phase der Jugend als eine Suche nach der eigenen Identität und nach den eigenen Werten sowie als ein Kreieren eines eigenen Weltbildes. Dabei wird ein hohes Mass an Bewusstheit, Reflexion, Selbst- und Sozialverantwortung bei den Jugendlichen vorausgesetzt (S. 31-32). Diese Aussage wird durch Grawe (2000) gestützt und greift die Theorie des Konsistenzprinzips auf, in welchem er davon ausgeht, dass es zentral ist, dass Menschen ihre Bedürfnisse übereinstimmend und somit konsistent befriedigen können (S. 421).

Um die nötige Reflexionsfähigkeit zu entwickeln setzt dies nach Kuhl und Strehlau (2014) eine Verbundenheit im Fühlen und im Selbst voraus, um bewusst im Wahrnehmungssystem und Objekterkennungssystem nach Fehlern und Erfahrungen zu suchen, um diese danach zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen (S. 11). Dabei spielen die Erfahrungen, welche die Jugendlichen in diesem Prozess machen, eine grosse Rolle in Bezug darauf, wie anspruchsvolle Situationen in der Zukunft angegangen werden. Je besser die Verbindung zum Selbst ist, je mehr Erfolgserlebnisse die Jugendlichen beim individuellen Explorationsverhalten erleben und je grösser die Selbstwirksamkeitserfahrungen der Jugendlichen sind, desto eher werden die Jugendlichen von sich aus in den Fehler-Zoom gehen, ihr Verhalten und die Wirkung ihres Selbst hinterfragen und wenn nötig Anpassungen vornehmen (vgl. Kapitel 3.6). Dreher und Dreher (1985) messen der eigenen Person im Entwicklungsprozess einen hohen Stellenwert bei. Die Entwicklungsaufgaben werden zwar durch die Gesellschaft definiert, die Lösungsprozesse und das Mass der Bewältigung lässt sich jedoch nur aus dem Lebensplan des Individuums bestimmen. Eine aktive Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und eine Beeinflussbarkeit des eigenen Handelns ermöglichen positive Erfahrungen, welche die Selbstwirksamkeitserfahrungen und Handlungskompetenzen der Jugendlichen massgeblich erweitern (S. 32-33). Daraus lässt sich ableiten, dass sowohl das Umfeld der Jugendlichen wie auch die Jugendlichen selbst einen massgebenden Einfluss haben, ob und wie die Entwicklungsaufgaben bewältigt und inwieweit die Grundbedürfnisse befriedigt werden können. Nimmt eine jugendliche Person ihr eigenes Leben als kontrollier- und veränderbar wahr und macht sie positive Erfahrungen in Bezug auf die eigene Selbstwirksamkeit, ist sie im eigenen Selbst gestärkt und wird sich aufgrund dessen für ein selbstbestimmtes Leben einsetzen. Die positiven und negativen Erfahrungen, die eine Person im Jugendalter macht, sind zentral für die gesamte Entwicklung und damit für das Verhalten in der Zukunft. Auch, dass aufgrund des eigenen Verhaltens die Umwelt und das Leben beeinflusst werden können, ist in Bezug auf die Entwicklungsaufgaben und die Befriedigung der Grundbedürfnisse zentral. Mit dem Wissen, das eigene Leben beeinflussen zu können, wird auch die positive Erfahrung

des Selbstwirksamkeitserleben gestützt. Sich selbstwirksam zu erleben und daran zu glauben, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, fördert das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen (vgl. Kapitel 2.3).

Ein gestärktes Selbst unterstützt die Jugendlichen, das grundlegende Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl zu befriedigen und ist damit förderlich für die bessere Verankerung des Selbst im Extensionsgedächtnis. Damit bildet eine jugendliche Person die Grundlage dafür, sich innerhalb der verschiedenen Wahrnehmungssysteme besser orientieren und bewegen zu können und schafft damit die Voraussetzung für die persönliche Weiterentwicklung (vgl. Kapitel 3.6).

Damit die Jugendlichen in diesem Prozess unterstützt und begleitend werden können, ist es die Aufgabe der Professionellen der Sozialen Arbeit, günstige Bedingungen zu schaffen und die vorliegenden Herausforderungen und damit die Risikofaktoren zu reduzieren. Zudem ist es wichtig die Schutzfaktoren zu stärken, um damit die Jugendlichen in ihrer Entwicklung und Selbstwirksamkeit zu fördern und sie dabei zu unterstützen, ihre Grundbedürfnisse befriedigen zu können (vgl. Kapitel 3.6).

In der vorliegenden Arbeit wird die Armut als Risikofaktor in Bezug auf die Entwicklung von Jugendlichen vorgestellt. Das nun folgende Kapitel 4 handelt vom Thema Armut und es wird erläutert, ob und wie die ökonomischen Bedingungen die Entwicklung eines Jugendlichen beeinflussen können.

4 Armut

In diesem Kapitel geht es um die verschiedenen Ansätze von Armut, Armutsgrenzen, um Zahlen zu Armut in der Schweiz und die Auswirkungen von Armut auf die Bedürfnistheorie, die Selbstwirksamkeit und die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen.

4.1 Armutskonzepte

Je nachdem welcher Ansatz für die Berechnung von Armut beziehungsweise für die Bestimmung des Bedarfs an finanzieller Unterstützung gewählt wird, wird Armut unterschiedlich definiert. Im Folgenden werden das eindimensionale Armutskonzept, namentlich der Ressourcenansatz und die mehrdimensionalen Armutskonzepte, der Lebenslagenansatz und der Capability-Ansatz genauer ausgeführt. Anschliessend werden die Armutsgrenzen beschrieben, welche aufzeigen, wer als arm gilt.

Abbildung 2 zeigt einen Überblick über die Armutskonzepte sowie über die Armutsgrenzen, die nachfolgend ausgeführt werden.

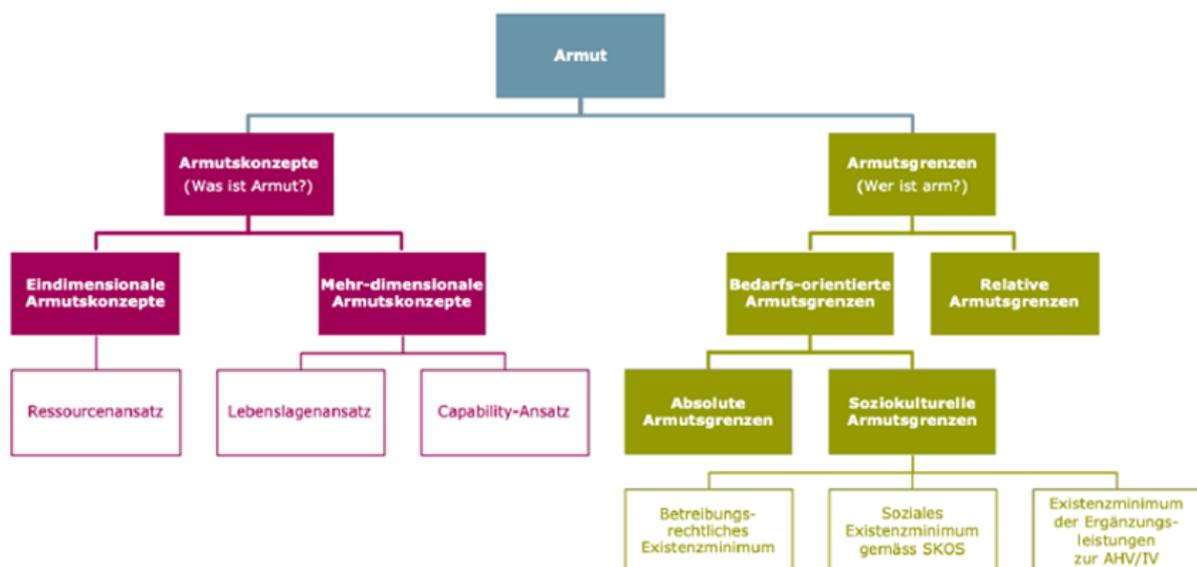


Abbildung 2: Armutskonzepte und Armutsgrenzen (Quelle: Schuwey & Knöpfel, 2014; zit. in Zimmermann, 2019, S. 11)

Beim *Ressourcenansatz* wird laut Schuwey und Knöpfel (2014) davon ausgegangen, dass in einem Haushalt, der von Armut betroffen ist, Ressourcen fehlen. Hierbei handelt es sich meist um monetäre Ressourcen und die individuellen Situationen der einzelnen Mitglieder des Haushaltes werden nicht separat betrachtet. Dies bedeutet, dass besondere Umstände, wie beispielsweise ortsabhängige

Mieten, Krankheit oder Pflegebedarf nicht berücksichtigt werden. Ausserdem werden bei diesem Ansatz keine zusätzlichen, individuell angepassten Leistungen ausgezahlt, wie zum Beispiel Integrationsbeiträge für einen Sprachkurs. Es kann vorkommen, dass die vorhandenen monetären Ressourcen im Haushalt nicht adäquat aufgeteilt werden und dass dadurch einzelne Personen des Haushalts stärker darunter leiden als andere (S. 23).

Beim *Lebenslagenansatz* wird nicht lediglich ein Lebensbereich - wie zum Beispiel die monetären Ressourcen - betrachtet, sondern es werden verschiedene Bereiche, welche sich auch gegenseitig beeinflussen, mit einbezogen (Schuwey & Knöpfel, 2014, S. 24). Dazu gehören laut Schuwey und Knöpfel (2014) zum Beispiel: «Arbeit, Bildung, Wohnen, Gesundheit, Aufenthaltsstatus oder Chancen zur Beteiligung am gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben» (S. 25). Armut wird oftmals durch den Begriff *Deprivation* ersetzt, um die Multidimensionalität des Problems zu verdeutlichen. Deprivation bedeutet Folgendes: Es besteht ein Defizit an Ausstattung in einem oder mehreren der relevanten Lebensbereiche (ebd.). Schuwey und Knöpfel (2014) merken an, dass dadurch auch Probleme erkannt werden können, die nicht unbedingt mit finanziellen Mitteln zu tun haben, beziehungsweise nicht nur damit behoben werden können. Sie bringen hier das Beispiel von Krankheit ausgelöst durch Arbeitslosigkeit an. Die soziale Realität kann durch die Erhebung der Lebenslagen besser abgebildet werden, da sie zum Beispiel aufdeckt, dass ein Bildungsdefizit oder fehlende Kinderbetreuung das Armutsrisiko erhöhen können. Für jede aufgezeigte Problemlage können arbeitsmarktliche, gesundheitliche und bildungspolitische Massnahmen ergriffen werden (S. 25). Problematisch an diesem Ansatz sei jedoch, dass der Entscheid, welche Bereiche als relevant gelten und somit in die Armutsbeurteilung einbezogen werden, subjektiv und von persönlichen Wertvorstellungen geprägt sei (S. 25).

Der *Capability-Ansatz* bezeichnet Armut als Mangel an Verwirklichungschancen. Verwirklichungschancen sind: «Möglichkeiten oder umfassende Fähigkeiten (Capabilities) von Menschen, ein Leben führen zu können, für das sie sich erstens frei und mit guten Gründen entscheiden konnten und welches zweitens die Grundlagen der Selbstachtung nicht in Frage stellt» (Sen, 2000; zit. in Schuwey & Knöpfel, 2014, S. 26). Konkret heisst das, dass jemand am gesellschaftlichen Leben teilhaben, ein gesundes Leben führen, sich bilden kann und nicht hungert (ebd.).

4.2 Armutsgrenzen

Um zu bestimmen, wer von Armut betroffen ist, gibt es verschiedenen Ansätze. Diese werden im Folgenden erläutert.

Die *relativen Armutsgrenzen*, definiert von Schuwey und Knöpfel (2014), bestimmen die Armut in Relation zur sogenannten Wohlstandsverteilung in der gesamten Bevölkerung (S. 31). Diese Bestimmung zeigt vor allem die soziale Ungleichheit in einer Gesellschaft auf, was nicht zwingend bedeuten muss, dass die betreffende Person tatsächlich arm im Sinne von einer Unterversorgung ist. Deshalb wird bei diesem Ansatz öfters statt von *Armut*, von *Armutgefährdung* gesprochen (Schuwey & Knöpfel, 2014, S. 30).

Die *bedarfsorientierten Armutsgrenzen* berücksichtigen laut Schuwey und Knöpfel (2014) was ein Mensch braucht, um nicht zu sterben und damit ein menschenwürdiges Leben geführt werden kann. Dabei wird auf die jeweilige Gesellschaft Bezug genommen. Es werden für die bedarfsorientierten Armutsgrenzen unterschiedliche Ansätze beigezogen. Dazu gehören einerseits die *absoluten Armutsgrenzen*. Gemäss dieser Definition ist jemand von Armut betroffen, wenn die Person nicht genug besitzt, was das *physische Überleben* sichert. Konkret ist dies der Fall, wenn jemand zum Beispiel nicht genügend Nahrung und Wasser bekommt, über keinen ausreichenden Zugang zur Gesundheitsversorgung verfügt und keine Unterkunft hat. Dies alles könnte schlussendlich zum Tod führen. Andererseits gehören zu den bedarfsorientierten Armutsgrenzen die *soziokulturellen Armutsgrenzen*. Gemäss dieser Berechnung ist eine Person arm, wenn sie nicht am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann. Eine solche soziokulturelle Armutsgrenze ist das *soziale Existenzminimum* der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe [SKOS] (2020), womit der Anspruch auf Sozialhilfe geprüft wird (S. 29-30).

Das *soziale Existenzminimum* beinhaltet gemäss der SKOS (2020) die grundlegenden Voraussetzungen der menschlichen Existenz, wie Nahrung, Kleidung und Unterkunft. Andererseits berücksichtigt es auch Faktoren wie medizinische Grundversorgung und situationsbedingte Leistungen, um ein Minimum an gesellschaftlicher Teilhabe zu ermöglichen. Der monatliche Grundbedarf für eine Einzelperson beträgt 997 Franken. Eine Familie mit zwei Erwachsenen sowie zwei Kindern erhält 2134 Franken pro Monat (S. 3-4). In dieser Arbeit wird das soziale Existenzminimum nach der SKOS als Referenz verwendet.

Wie die vorangegangene Abbildung 2 zeigt, existieren in der Schweiz noch weitere Existenzminima. Das *betreibungsrechtliche Existenzminimum* nach der SKOS (2020) legt fest, was eine Person benötigt, um nicht in eine Notsituation zu geraten. Der Betrag für eine Einzelperson ist 1200 Franken, für eine vierköpfige Familie 2500 Franken. Dieses Minimum ist vor der Pfändung geschützt. Der *Existenzbedarf* gemäss Ergänzungsleistungen zur AHV/IV legt den Grundbedarf für eine Einzelperson bei 1620 Franken und für eine Familie bei 4126 Franken fest. In diesen Ausführungen wird ersichtlich, dass die drei Existenzminima von unterschiedlichen Beträgen für den Lebensunterhalt ausgehen. Es besteht jedoch

die Möglichkeit, diese individuell anzupassen je nach Bedürfnissen der Person und ortsbedingten Gegebenheiten (S. 3-4).

4.3 Armut in der Schweiz

Im Jahr 2020 haben 272'100 Menschen in der Schweiz mindestens einmal Sozialhilfe bezogen, was 3,2 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachte (Bundesamt für Statistik, BFS, 2021a). Rund ein Drittel der Sozialhilfebeziehenden sind zwischen 0 und 17 Jahren alt (BFS, 2021b). Von diesen 79'800 betroffenen Kindern und Jugendlichen leben mehr als 50 Prozent in Familien mit nur einem Elternteil (BFS, 2021a).

Die Nichtbezugsquote, das heisst die Anzahl Menschen, die nicht Sozialhilfe beziehen, jedoch als arm gelten, ist schwer einzuschätzen. Deshalb wird angenommen, dass die Zahl der Anspruchsberechtigten und somit die Anzahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen höher ist (SKOS, 2020, S. 5).

Im Jahr 2020 lag die *Armutsgefährdungsgrenze* bei 30'072 Franken pro Jahr für einen Haushalt mit einer Person. Dies bedeutet, dass 15.4 Prozent der Schweizer Bevölkerung von Armut bedroht waren (BFS, 2022a).

Die *Armutsquote* lag im selben Jahr bei 722'000 Personen beziehungsweise 8.5% der Bevölkerung. Das heisst, diese Personen waren von Armut betroffen, weil das Haushaltseinkommen unter der Armutsgrenze (absolute Armutsgrenze) lag. Diese betrug im Durchschnitt 3963 Franken im Monat für einen vierköpfigen Haushalt – zwei Erwachsene und zwei Kinder (BFS, 2022b). In der Armutsquote enthalten waren 18,4 Prozent Kinder und Jugendliche (ebd.).

4.4 Folgen von Armut

Bereits bei Kindern hat Armut einen Einfluss auf die Entwicklung. Zusätzlich enden die Folgen von Armut nicht zwingend im Jugendalter, sondern können auch darüber hinaus noch wirken (Eidgenössische Kommission für Kinder und Jugendfragen [EKKJ], 2007, S. 9).

Folgen von Armut können aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Individuelle Folgen sind beispielsweise finanzieller Druck bis hin zu Verschuldung, gesundheitlich Probleme, prekäre Wohnverhältnisse, verminderte Bildungschancen, soziale Isolation und Fremdbestimmung (Zimmermann, 2019, S. 37). Gesellschaftlich löst Armut höhere Kosten für Ausbildungslosigkeit und Gesundheit aus, schränkt die wirtschaftliche Produktivität ein und kann zu sozialen Spannungen und politischen Konflikten sowie Kriminalität führen (Zimmermann, 2019, S. 38). Ebenso kann es

vorkommen, dass Jugendliche, deren Eltern Sozialhilfe beziehen, von der Gesellschaft stigmatisiert und ausgegrenzt werden (EKKJ, 2007, S. 8).

In einer deutschen Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen wurde aufgezeigt, dass ein niederes Einkommen der Familie starke Auswirkungen auf den Zustand der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben kann (Lampert & Kuntz, 2019, S. 1265). In der Studie wurden Fragen zu den folgenden Aspekten gestellt: allgemeiner Gesundheitszustand, psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Übergewicht und Adipositas, Bildung und berufliche Stellung der Eltern, sowie deren Einkommen (Lampert & Kuntz, 2019, S. 1263-1266). Dabei zeigte sich, dass armutsbetroffenen Jugendliche häufiger eine schlechtere subjektive Gesundheit aufwiesen als Gleichaltrige von Eltern mit mittlerem und hohem Einkommen. Zudem kamen vermehrt psychische Auffälligkeiten und ADHS vor und sie konsumierten weniger frisches Obst und mehr Süssgetränke. Im Bereich Bewegung zeigte sich, dass sie weniger bis gar keinen Sport betrieben sowie vermehrt von Übergewichtigkeit und Adipositas betroffen waren (Lampert & Kuntz, 2019, S. 1270). Negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hatten laut Lampert und Kuntz (2019) auch der verringerte Lebensstandard, weil gewisse Konsumgüter wie Bekleidung, elektronische Geräte oder auch Freizeitaktivitäten, Reisen und Ausflüge fehlten. Dies wurde von den Jugendlichen als soziale Ausgrenzung wahrgenommen. Ausserdem machten sie sich viele Sorgen um die Zukunft, weil die Bildungschancen eingeschränkt waren (S. 1270). Schöbe (Interview, 26. April 2022) bezeichnet diesen Stress, der durch den finanziellen Mangel und die schlechteren Bildungschancen ausgelöst wird als eine *Grundbeunruhigung*, die sich negativ auf das Wohlbefinden des Menschen auswirken kann.

Die Familien mit geringerem Einkommen wiesen laut Lampert und Kuntz (2019) auch häufiger Konflikte auf und die emotionale Belastung war höher (S. 1270). Zudem konnte ein Nachteil sein, dass die positiven Rollenbilder fehlten, welche «für die Bewältigung von Herausforderungen und die Entwicklung von personalen Ressourcen und sozialen Kompetenzen wichtig sind» (Lampert & Kuntz, 2019, S. 1270). Dies alles wirkte sich wiederum negativ auf die Kinder und Jugendlichen aus, die dadurch ein soziales und emotional weniger stabiles Umfeld hatten (ebd.). Abschliessend schreiben Lampert und Kuntz (2019), dass armutsbetroffene Jugendliche unter verschlechterten Lebensbedingungen und verringerter sozialer Teilhabe leiden und Einschränkungen in der psychosozialen Gesundheit und im Gesundheitsverhalten erleben (S. 1263).

Eine ältere Studie mit dem Titel *Armutfolgen für Kinder und Jugendliche* von Laubstein et.al. (2016) differenziert die Armut in verschiedene Lagen. Als typische Einschränkung nennt diese Studie den Einfluss auf die *materielle Lage*. Dies zeigt sich in der niedrigeren Wohnqualität und den seltenen Familienaktivitäten, was sich auf das Klima in der Familie sowie auf die persönliche Entwicklung der

Jugendlichen auswirken kann. Ebenso erwähnen sie eine verminderte Qualität der Ernährung, was sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Des Weiteren ist die materielle Teilhabe eingeschränkt, was die Jugendlichen zum Teil dazu zwingt, möglichst bald einen Nebenjob zu finden, um die finanzielle Lage etwas zu verbessern. Die *soziale Lage*, wie die Integration in die Peergruppe, kann durch die Armut erschwert sein. Ebenso zur sozialen Lage gehört die Beziehung innerhalb der Familie und vor allem die Beziehung zum Vater, welche durch die Armut eingeschränkt und belastet werden (S. 75-76). In Bezug auf die Bildung, ein Element der *kulturellen Lage*, nennen Laubstein et.al. (2016) verringerte Bildungschancen: «Sie werden früher oder verspätet eingeschult, bleiben häufiger sitzen, wechseln vermehrt in die niedrigeren oder mittleren Bildungsstufen des Sekundarbereiches, erreichen weniger qualifizierte Schulabschlüsse und wechseln nach Schulende vermehrt in das Berufsübergangssystem, was wiederum die spätere Erwerbs- und damit wieder Einkommensposition mit bestimmen kann» (S. 76). Von Armut betroffene Jugendliche nehmen laut Studien auch weniger an Freizeitangeboten oder an Schulprojekten teil (ebd.). In der Kategorie *gesundheitliche Lage* zeigt die Studie, verringerte sportliche Aktivitäten und vermehrte Symptome wie «(. . .) Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Unkonzentriertheiten, Nervosität» (Laubstein et.al., 2016, S. 76). Abschliessend merken Laubstein et.al. (2016) an, dass Armut die ganze Lebenslage von Jugendlichen betrifft. Ebenso kann Armut andere Probleme, wie beispielsweise Probleme in der Familie, verstärken und ganz allgemein das Wohlbefinden mindern (S. 77).

4.5 Fazit: Auswirkungen von Armut auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen

In diesem Unterkapitel wird der Frage nachgegangen, wie Armut die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben beeinflussen kann. Dies ist der zweite Aspekt der ersten Fragestellung. Es werden Bezüge zwischen dem Kapitel 3 *Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen* und dem Kapitel 4 *Armut* hergestellt.

Aus verschiedenen Entwicklungsmodellen hat Fend (2005) ein ressourcenorientiertes *Modell der produktiven Problembewältigung* zusammengestellt, welches zusammenfassend aufzeigt, welche Ressourcen nötig sind, damit Jugendliche ihre Entwicklungsaufgaben adäquat bewältigen können (S. 213).

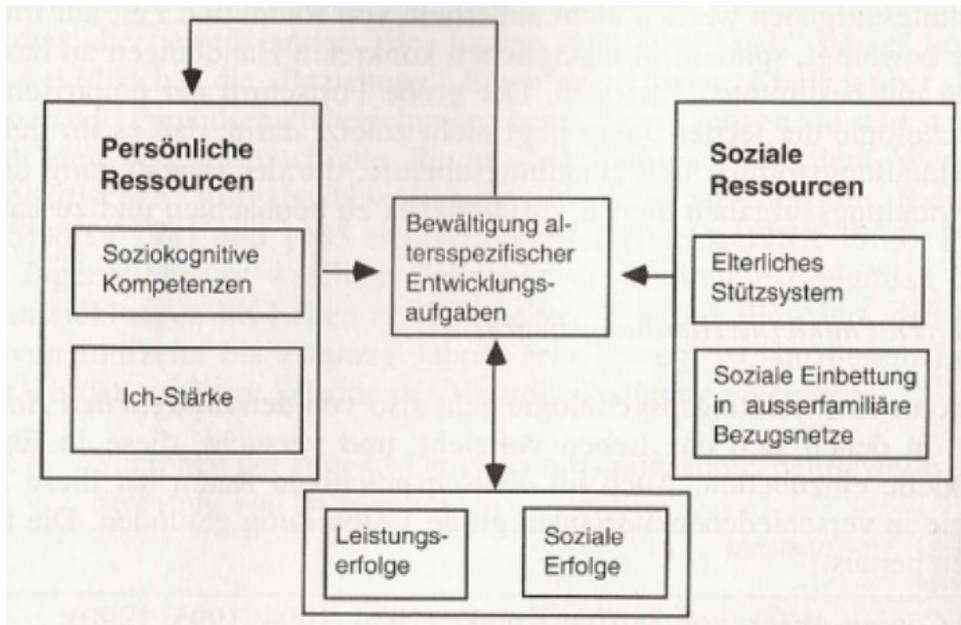


Abbildung 3: Ressourcen produktiver Problembewältigung (Quelle: Fend, 2005, S. 214)

Wie die Abbildung 3 zeigt, geht Fend (2005) von sozialen Ressourcen aus, welche die Familie und weitere ausserfamiliären Bezugsnetze beinhalten. Daneben stehen die persönlichen Ressourcen, welche aus soziokognitiven Kompetenzen und einer Ich-Stärke bestehen. Unter soziokognitiven Kompetenzen werden die Analyse- und Urteilsfähigkeit der Jugendlichen verstanden, unter der Ich-Stärke ein positiver Bezug zu ihrem Selbstbild. Erst durch diese Ressourcen kann eine jugendliche Person Leistungserfolge als auch soziale Erfolge, im Sinn von funktionierenden Beziehungen, erlangen, welche für eine stabile Lebensbewältigung unabdingbar sind (S. 213-214). Im Folgenden wird aufgezeigt, dass jene Ressourcen, welche Fend (2005) als notwendig für eine gelingende Bewältigung der Entwicklungsaufgaben definiert, durch Armut massgeblich eingeschränkt und beeinflusst werden (ebd).

Wie im vorangehenden Teil dieses Kapitels festgestellt werden konnte, hat Armut weitreichende Auswirkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Genannt wurden nach Zimmermann (2019) insbesondere individuelle Benachteiligungen, wie zum Beispiel geringere Bildungschancen oder erschwerte soziale Integration, welche sich negativ auf den Selbstwert und die Selbstbestimmung von Betroffenen auswirken können (S. 37). Dies bedeutet, dass die Ich-Stärke eingeschränkt ist. Weiter wurden von Lampert und Kuntz (2019) als individuelle Benachteiligungen auch gesundheitliche Folgen sowohl in psychischen wie in physischen Bereichen genannt. Innerhalb der Familie kann Armut zu einer hohen emotionalen Belastung, zu vermehrten Konflikten und zu fehlenden Ressourcen für die erforderliche Unterstützung führen (S. 1270). Als ein weiterer Punkt wird von den Jugendlichen nach Hurrelmann und Quenzel (2010) ein hohes Mass an Selbsteinschätzung und Reflexionsfähigkeit gefordert, um die hohen Leistungsanforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten adäquat zu

bewältigen (S. 249). Nach Lampert und Kuntz (2019) werden diese erforderlichen Kompetenzen aber durch familiäre Bedingungen einer ökonomisch schwächer gestellten Familie negativ beeinflusst (S. 1270). Auf das Modell von Fend (2005) bezogen, hat all dies Auswirkungen auf die sozialen Ressourcen, nämlich auf das familiäre Stützsystem (S. 213-214) (vgl. Kapitel 4.4).

Nach Hurrelmann und Quenzel (2010) gehören die Eltern neben Lehrkräften und weiteren Sozialisationsinstanzen zu einem sozialen Stützsystem. Wenn eine solche Unterstützung aufgrund ungleicher Lebensbedingungen fehlt, kann dies zu erheblichen Entwicklungsproblemen führen (S. 29) (vgl. Kapitel 3.5). Nach Lampert und Kuntz (2019) werden aufgrund eines sozial und emotional weniger stabilen Umfelds den Jugendlichen unabdingbare positive Rollenbilder fehlen, um die nötigen Bewältigungskompetenzen aufzubauen (S. 1270) (vgl. Kapitel 4.4).

Hurrelmann und Quenzel (2010) zeigen zudem den Zusammenhang zwischen der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und dem Kontext, in welchem sich die betroffene Person befindet, auf. Somit lässt sich klar erkennen, dass den Jugendlichen aufgrund der fehlenden Unterstützungsmöglichkeiten in ökonomisch schlechter gestellten Familien Bewältigungskompetenzen fehlen. Dies kann sich auch hier wiederum negativ auf den Selbstwert und das Selbstvertrauen auswirken, was somit abermals zu benachteiligten Voraussetzungen führen kann (S. 249-251) (vgl. Kapitel 3.5).

Abschliessend können anhand des Konzeptes der Kompetenzorientierung nach Cassée (2010) die Auswirkungen von Armut auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen veranschaulicht werden (vgl. Kapitel 3.6).

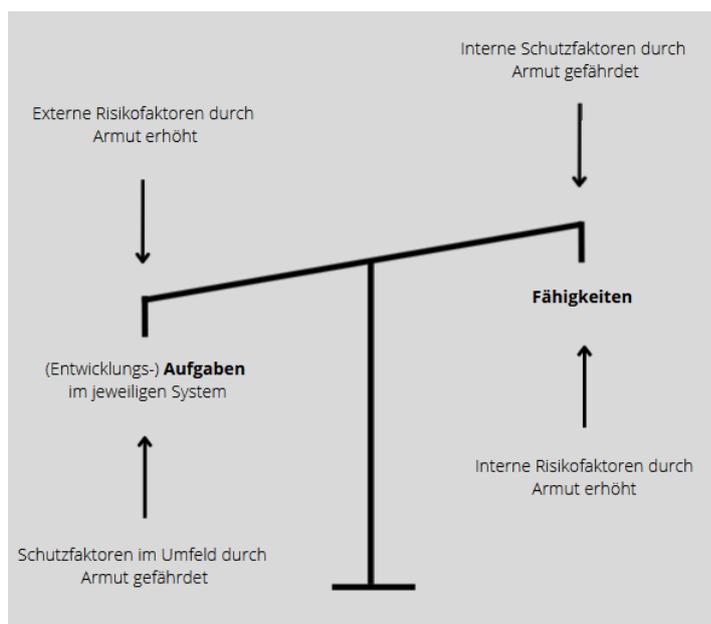


Abbildung 4: Risiko- und Schutzfaktoren durch Armut (eigene Darstellung auf Basis von Cassée, 2010, S. 44)

In Abbildung 4 lässt sich erkennen, dass sowohl die externen wie auch die internen Risikofaktoren bei Jugendlichen, die von Armut betroffen sind, erhöht sind. Die nötigen internen Schutzfaktoren und die Schutzfaktoren im Umfeld können dem erhöhten Risiko Armut nicht genügend entgegenwirken (vgl. Kapitel 3.6). Es entsteht eine Dysbalance, welche zu einem Kompetenzmangel der betroffenen Jugendlichen führt, die geforderten Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Hier ist anzumerken, dass dies nicht universell auf alle Jugendlichen anwendbar ist. Nach Fend (2005) wäre es gefährlich, bei erschwerten Bedingungen im Umfeld einen zwangsläufig negativen Verlauf der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben vorauszusagen. Oft spielen verschiedene Faktoren, welche ein System in eine Dysbalance bringen, oder eben auch stabilisierend wirken können, eine Rolle. Auch sind betroffene Jugendliche oft mehrfachbelastet und nicht ausschliesslich von einem Problemfeld, wie zum Beispiel Armut, betroffen. Das Augenmerk wird aktuell auch vermehrt auf sogenannte resiliente Jugendliche gerichtet, welche trotz erschwerten Bedingungen einen Entwicklungsverlauf geschützt und ohne massgebliche Probleme bewältigen können. In diesem Fall können Faktoren wie eine gute Beziehung zu einer Bezugsperson, soziale Aufgeschlossenheit, Intelligenz, positive Leistungsperspektiven, gute Freundschaften bis hin zu attraktivem Aussehen eine Rolle für eine gelingende Bewältigung und einer solchen Resilienz gegenüber erschwerten Bedingungen spielen (S. 443- 449). Bei den Jugendlichen, bei welchen jedoch durch Armut ein Kompetenzmangel zur Bewältigung der Entwicklungsaufgaben auftritt, stellt sich die Frage, wie die Balance zwischen Schutz- und Risikofaktoren wieder hergestellt werden kann. Im nachfolgenden Kapitel 5 wird eine Möglichkeit beleuchtet, welche allenfalls hilft, die Kompetenzen der Jugendlichen zu stärken: Die Achtsamkeitstheorie.

5 Achtsamkeitstheorie

«Das *Jetzt*, dieser Augenblick, *ist* Ihr Leben, diese Minute, dieser Tag, nicht der morgige» (Kabat-Zinn, 1995, S. 125).

In diesem Kapitel wird zuerst dem ersten Teil der zweiten Fragestellung nachgegangen und erklärt, was Achtsamkeit nach Kabat-Zinn bedeutet. Anschliessend werden die Integration von Achtsamkeit im Alltag, der Einsatz in der Sozialen Arbeit und die Grenzen der Achtsamkeitstheorie erläutert. Abschliessend wird auch der zweite Teil der Fragestellung aufgegriffen und beantwortet, inwiefern der Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei Jugendlichen unterstützend wirken kann.

5.1 Definition der Achtsamkeit

Der Amerikaner Kabat-Zinn gilt als Begründer der modernen Achtsamkeitstheorie. Er geht in der Theorie von sieben Grundsätzen der Achtsamkeit aus, die auch voneinander abhängig sind: *Nicht-Beurteilen*, *Geduld*, *die Haltung einer Person ohne Vorerfahrung¹ bewahren*, *Vertrauen*, *Nicht-Greifen*, *Akzeptanz* und *Loslassen* (Kabat-Zinn, 1995, S. 47-55). Diese Grundsätze werden nachfolgend erläutert.

Nicht-Beurteilen bedeutet laut Kabat-Zinn (1995), dass die Rolle einer beobachtenden Person eingenommen werden soll, um die Situationen neutral und bewusst aus einer gewissen Distanz betrachten zu können. Der automatische und unbewusste Impuls, alles kategorisieren und bewerten zu wollen, soll dadurch überwunden werden (S. 47). Achtsamkeit braucht viel Übung und es dauert etwas, bis die Wirkung auch spürbar und erkennbar ist. Deshalb ist ein weiterer Grundsatz *Geduld*: «Geduldig zu sein bedeutet zu wissen, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass es sich entfaltet, wenn der richtige Moment dafür gekommen ist» (Kabat-Zinn, 1995, S. 49). Die *Haltung einer Person ohne Vorerfahrung bewahren* bedeutet, dass der Mensch auf alles zugehen soll, als ob es neu und das erste Mal sei (Kabat-Zinn, 1995, S. 50). Gemäss Kabat-Zinn (1995) werden Situationen mit den Erinnerungen aus vergangenen Erfahrungen überstülpt und bewertet und dadurch kann der aktuelle Moment oder der gegenüberstehende Mensch nicht vollumfänglich und bewusst wahrgenommen werden. Das vierte Element ist *Vertrauen*. Hiermit gemeint ist vor allem das Vertrauen in den eigenen Körper. Einerseits gehört dazu das Wissen, dass der Körper die richtigen Signale sendet und andererseits das Vertrauen, dass man diese auch hört und wahrnimmt (S. 50-51). Das *Nicht-Greifen*

¹ Kabat-Zinn nennt diesen Grundsatz *Haltung eines Anfängers bewahren*. Um die Bezeichnung genderneutral zu formulieren, wird dies in *Haltung einer Person ohne Vorerfahrung bewahren* umgeschrieben.

bedeutet, dass der Mensch achtsam Handlungen vollzieht, ausnahmsweise ohne einen Zweck zu verfolgen. Beispielsweise geht es bei der hier anwendbaren Methode der Meditation darum, aktiv nichts zu tun. Dabei wird nicht versucht jemand anderes beziehungsweise anders zu sein, sondern einfach so zu sein, wie man ist (ebd.). Die von Kabat-Zinn (1995) beschriebene *Akzeptanz* beinhaltet, dass der Mensch unter anderem zum Beispiel Situationen oder Schmerzen annimmt, wie sie sind, ohne einen inneren Widerstand. Dies ist Voraussetzung dafür, eine Veränderung oder Heilung überhaupt möglich zu machen. Wichtig ist jedoch zu erwähnen, dass Akzeptanz nicht bedeutet, alles gut zu finden und zufrieden mit allem zu sein. Auch nicht, dass man in eine Passivität oder Opferrolle verfällt, den Wunsch nach Veränderung aufgibt und Ungerechtigkeiten einfach hinnimmt (S. 52-53). Kabat-Zinn (1995) sieht in der wert-, angstfreien und in der von eigenen Interpretationen befreiten Betrachtung einer Situation das Potential, angemessen zu handeln: «Ein klarer, von Ängsten und vorgefassten Meinungen ungetrübter Geist erkennt die wirklichen Anforderungen einer Situation ungleich besser und ist in der Lage, entsprechend zu handeln» (ebd.). Es geht auch laut Krämer (2019) bei der Akzeptanz nicht darum, das Unangenehme einfach hinzunehmen, sondern es geht darum, es anzunehmen. Das Gefühl von Machtlosigkeit beispielsweise angesichts einer sehr schwierigen Situation kann mithilfe von Achtsamkeitsübungen gelindert und die Situation kann mit mehr Distanz und Klarheit betrachtet werden. Dies führt zu einer persönlichen Stärkung, um die Situation bestmöglich zu bewältigen. Jedoch liegt es nicht allein am einzelnen Menschen, sondern auch am System selbst (S. 126).

Die letzte Grundvoraussetzung von Kabat-Zinn (1995) für die Achtsamkeit ist das *Loslassen*, welches sehr eng verknüpft ist mit dem wertfreien Beobachten und der Akzeptanz. Einfach nur zu beobachten, ohne zu werten, bedeutet die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist und durch die Akzeptanz können auch beängstigende Gedanken oder Gefühle losgelassen werden (S. 54).

Kabat-Zinn (1995) sagt, dass Achtsamkeit nötig ist, da der Mensch täglich viele Momente verpasst, die eigentlich erlebt werden könnten. Vielfach ist die Person unterwegs, in einem Zustand des Nicht-bewusst-Seins und statt auf eine Situation angemessen und bewusst zu agieren, re-agiere die Person lediglich. Es soll ein Raum geschaffen werden, der mitten im täglichen Machen Zeit gibt, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen, einen entschleunigten Gang einzunehmen, Ruhe und Selbstakzeptanz zu üben und die eigenen Gedanken zu beobachten, ohne zu werten und ohne sie festzuhalten. Er nennt dies vom Aktions-Modus in den Seins-Modus umzuschalten (S. 35-37).

Bei Lützenkirchen (2004) wird Achtsamkeit wie folgt beschrieben: «Äussere Achtsamkeit umfasst Mitgefühl, Hinwendung, liebevolles Verhalten und Achtung gegenüber allen Lebensformen (kollektive Aspekte). Achtsamkeit praktizierende Menschen bemühen sich um ein nach innen wie aussen

friedvolles Leben (individuelle Aspekte)» (S. 27). Für sie beinhaltet die Achtsamkeit fünf Prinzipien, die zum Teil Ähnlichkeiten zu den vorangehenden Ausführungen zu den Grundsätzen von Kabat-Zinn aufweisen:

Aufmerksames Handeln im Hier und Jetzt

Eigene Gefühle beschreiben und anderen mitteilen können

«Non-Reaktivität»: Gelassenheit bewahren und nicht vorschnell reagieren

Wertfreie Akzeptanz: keine Kategorisierung von Gefühlen, Gedanken, Empfindungen

Beobachtung vom eigenen Körper, von Gefühlen und Gedanken und deren Auswirkung auf das eigene Verhalten. (Lützenkirchen, 2017, S. 240)

Lützenkirchen (2004) merkt an, dass die Achtsamkeit jedoch von der Aufmerksamkeit abzugrenzen sei. Aufmerksamkeit sei nur auf ein Objekt gerichtet, während Achtsamkeit gleichzeitig auch die Selbstbeobachtung beinhalte (S. 28).

Das Achtsamkeitstraining von Zarbock et.al. (2012) richtet sich nach fünf Elementen: Konzentrieren, Beobachten, Benennen, Nicht-Bewerten, Nicht-Reagieren (S.29). Diese sind zum Teil auch in den Grundsätzen von Kabat-Zinn zu finden. Die Abbildung 5 zeigt den *Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit*, in welchem die Elemente nach Zarbock et al. zueinander in Verbindung gebracht werden.

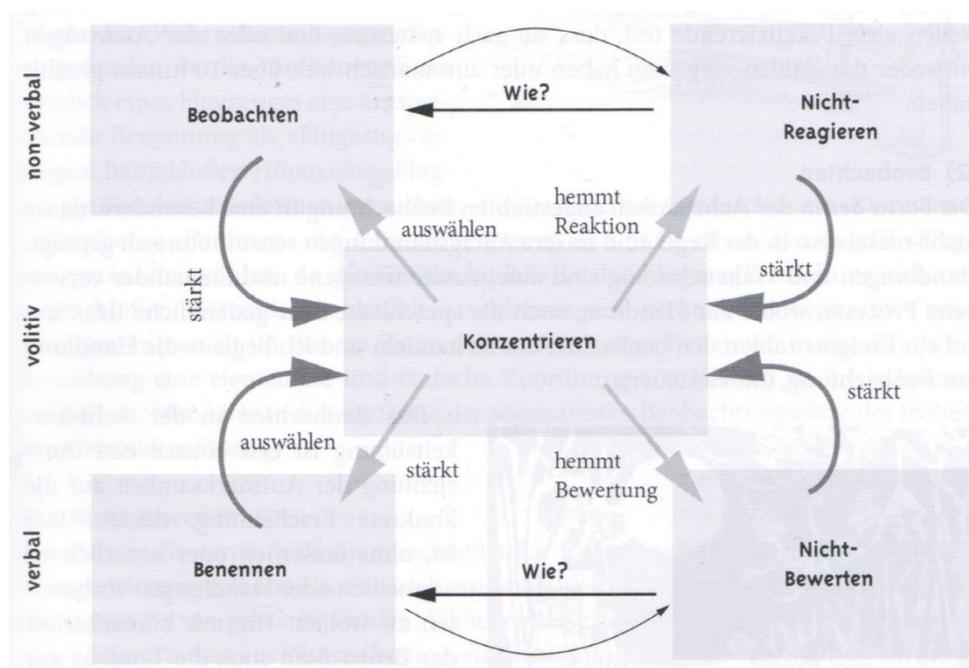


Abbildung 5: Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit (Quelle: Zarbock et.al., 2012, S. 29)

Das zentralste Element der Achtsamkeitspraxis ist laut Zarbock et.al. (2012) die *Konzentration*. Ohne Konzentration ist es nicht möglich, die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Mit *Beobachten* ist gemeint, dass die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet ist, ohne sofort darauf zu reagieren. Ebenso soll das Beobachtete sachlich benannt werden, ohne zu bewerten und zu interpretieren. All dies hilft dabei, nicht sofort auf etwas zu reagieren, sondern zuerst bewusst und achtsam wahrzunehmen. Abschliessend kann wieder die Konzentration genannt werden, weil diese nötig ist, um all die anderen vier Elemente überhaupt ausüben zu können. So muss zum Beispiel die Konzentration zwingend vorhanden sein, um den Reaktionsimpuls kontrollieren zu können (S. 30-33).

5.2 Achtsamkeitspraxis im Alltag

«Die Basis einer jeden Achtsamkeitspraxis ist die ewige, 'nüchterne' Rückkehr zum gegenwärtigen Moment» (Zarbock et.al., 2012, S. 22).

Laut Pfeifer-Schaupp (2010) sind viele Übungen aus der Achtsamkeitstheorie, wie zum Beispiel Yoga, Meditation oder T'ai Chi bekannt und werden praktiziert. Jedoch geschieht dieses Praktizieren in einer sogenannten *Sonderwelt* und findet zu wenig im Alltag statt (S. 36). Er plädiert für das Üben im Alltag und in der Gegenwart (ebd.). Dazu braucht es aber Leute, die den Mut haben, die Achtsamkeitspraxis in den normalen Alltag hineinzubringen (Pfeifer-Schaupp, 2010, S. 125). Pfeifer-Schaupp (2010) beschreibt kleine Dinge des Alltags, die die Praxis der Achtsamkeit für ihn am besten aufzeigen: Das Vogelnest mitten in der Stadt zu entdecken, Zähne putzen, duschen, den Geruch des Tees vor dem ersten Schluck zu riechen, das Essen geniessen, ohne dabei Zeitung zu lesen. Diese Achtsamkeit auf die kleinen alltäglichen Dinge muss geübt werden, weil der Mensch nicht durch die Lektüre von zahlreichen Büchern automatisch achtsam wird. Deshalb muss die innere Einstellung des praktizierenden Menschen stimmig sein und die Person sollte sich offen und lernbereit auf die Übungen einlassen können (S. 22-34). Des Weiteren gehören Entschlossenheit, Disziplin und Zielstrebigkeit und eine gewisse Überzeugung von der Wirkung der Übungen dazu (Kabat-Zinn, 1995, S. 45-55).

Unterstützend für mehr Achtsamkeit kann laut Pfeifer-Schaupp (2010) auch die Einrichtung von Räumen wirken. So können beispielsweise Bilder, Gegenstände oder Möbel zur Fokussierung beitragen und die Ablenkung minimieren. Ebenso können zum Beispiel Bilder, Symbole oder Düfte als Unterstützung für das Ausleben von Achtsamkeit dienen und in den aktuellen Moment zurückholen (S. 162).

Zarbock et.al. (2012) beschreiben in der Theorie vier Elemente, worauf sich die Achtsamkeit richten kann und somit als Grundlagen für deren Praxis dienen. Das erste ist die *Achtsamkeit auf den Körper*. Der Körper ist im Hier und Jetzt und ist deshalb ideal, um achtsame Wahrnehmung darauf zu richten. So kann zum Beispiel der Atem beobachtet oder aufmerksam konkrete Körperbewegungen, wie Treppensteigen wahrgenommen werden (S. 127). Auch Stephan Schöbe (Interview, 26. April 2022), bestätigt diese Aussage. Er betont, dass Achtsamkeit sehr stark mit Körperwahrnehmung zu tun hat. Er ist der Ansicht, dass sobald die Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet ist, eine Person in der Gegenwart ist, weil der Körper ist die Gegenwart (ebd.). Zweitens kann laut Zarbock et. al. (2012) die *Achtsamkeit auf die Gefühle* gerichtet werden. Sie beschreiben die Gefühle als sogenannte Bewertungsreaktion (S. 129). Dabei gehe es nach Zarbock et. al. (2012) darum: «(. . .) bei der ersten einfachen Gefühlsreaktion innezuhalten, und diese dem reinen Beobachten zu unterziehen» (ebd.). Dies wirkt entschleunigend und ermöglicht eine fundierte Entscheidungsbasis. Die *Achtsamkeit auf den Geist* ist das dritte Element und bedeutet laut Zarbock et.al. (2012), dass die Achtsamkeit auf die eigene Stimmung gerichtet wird. Im Gegensatz zu Gefühlen ist eine Stimmung länger anhaltend. Diese beeinflusst unsere Wahrnehmung und die Lenkung der Achtsamkeit auf die Stimmung kann helfen, zu verstehen, wie etwas wahrgenommen und verarbeitet wird. Das vierte Element ist die *Achtsamkeit auf die Geistesobjekte*. Dazu gehören die Gedanken. Vor allem die negativen Gedanken sollen benannt, aber nicht bewertet werden und es soll auch keine Reaktion, wie zum Beispiel in Form von Verdrängung, folgen (S. 128-132).

5.3 Wirkungsforschung der Achtsamkeitspraxis

Die Achtsamkeitsforschung hat laut Krämer (2019) in den letzten Jahren stark zugenommen. Sie fasst die Ergebnisse aus verschiedenen internationalen Studien zu den allgemeinen Auswirkungen von Achtsamkeitspraxis wie folgt zusammen:

«Mindert das Stressempfinden

Wirkt blutdrucksenkend

Reduziert depressive Episoden, Substanzabhängigkeit und Essstörungen

Stärkung des Immunsystems

Kreativitätserhöhung

Verbesserte Empathie

Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens» (S. 32).

Indem eine Person die eigenen Stärken und Schwächen kennt und diese auch benennen kann, wird auch die Selbstakzeptanz verbessert (Lützenkirchen, 2017, S. 240). Dadurch ist eine verbesserte Beziehungsgestaltung möglich, weil die Akzeptanz für das Gegenüber erhöht werden kann (ebd.).

Bei Jugendlichen wirkt sich die Praxis von Achtsamkeit positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus (Krämer, 2019, S. 33). Studien zeigten laut Krämer (2019), dass durch das Praktizieren von Achtsamkeit Schlafstörungen, Angst, Depressionen und Stress reduziert werden konnten. Der Selbstwert und das Selbstmitgefühl verstärkten sich und die Resilienz nahm zu. Die persönliche Entwicklung und auch das allgemeine Wohlbefinden konnte gefördert werden. Erwähnenswert ist ebenfalls die Reduktion von ADHS-Symptomen. Nicht nur durch das Training der betroffenen Person selbst, sondern auch indem deren Mutter an einem Training teilnahm, konnten die Symptome reduziert werden. In Bezug auf die Umwelt konnten verbesserte soziale Fähigkeiten, verminderte Aggressivität und ein höheres Bewusstsein für Mitmenschen nachgewiesen werden. Auf der persönlichen Ebene konnte nachgewiesen werden, dass die Aufmerksamkeit verbessert werden konnte und die Merkfähigkeit zunahm. Ausserdem wurde das Arbeitsgedächtnis gestärkt und die Problemlösefähigkeit verbessert (S. 33-34).

Das Achtsamkeitstraining spezifisch für Jugendliche hat laut Black et.al. (2015/2017) zum Ziel, Kompetenzen aufzubauen, um besser mit psychischen Stressfaktoren umzugehen, um eine gesunde Entwicklung und das prosoziale Leben zu fördern. Ausserdem sollen durch das Training für die Selbstregulierung geeignete Strategien vermittelt werden, wie beispielsweise Verhaltensregulation, emotionale Steuerung und die Steuerung der Aufmerksamkeit. Ebenso sollen die Fähigkeiten gefördert werden, konzentriert den Fokus auf die Gegenwart zu lenken und Mitgefühl mit dem Umfeld sowie mit sich selbst zu fördern (S. 600). Nach den Achtsamkeitstrainings konnten in der Verhaltensregulation, in der Metakognition und in der Selbstregulation sowie in der Reaktionskontrolle Verbesserungen festgestellt werden. Dies bedeutet, dass die untersuchte Gruppe die Kompetenz, die Aufmerksamkeit zu lenken, sowie zu beobachten, verstärkt hatte (Black et.al., 2015/2017, S. 602). Zudem beschreiben Black et.al. (2015/2017) weitere Erkenntnisse:

Im Vergleich zu der Kontrollgruppe zeigte sich ein Zusammenhang des Achtsamkeitsprogramms mit signifikanten Verbesserungen in Bezug auf unwillkürliche Reaktionen auf Stress, Grübeln, sich aufdrängende Gedanken und emotionale Erregung. Statistische Tendenzen deuteten auf leichte Verbesserungen von impulsivem Verhalten und physiologischer Erregung hin. (Black et.al., 2015/2017, S. 603)

Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress kann laut Black et.al. (2015/2017) mit Achtsamkeitstraining verstärkt und automatische Reaktionen können verhindert werden (S. 604). Zudem konnte bei den Jugendlichen ein gesteigertes Wohlbefinden sowie weniger depressive Verstimmungen erkannt werden (ebd.). Bei armutsbetroffenen Jugendlichen konnte aufgezeigt werden, dass sich das Verhalten in der Schule verbesserte und eine Erhöhung der Selbstkontrolle, des gegenseitigen Respekts sowie der aktiven Teilnahme am Unterricht beobachtet wurde (Black et.al., 2015/2017, S. 606). Zudem haben bei Jugendlichen schwierige Lebensereignisse einen geringeren Einfluss auf die psychische Gesundheit, wenn Achtsamkeit regelmässig ausgeübt wird und das Selbstwertgefühl ist gestärkt (ebd.).

5.4 Achtsamkeitspraxis in der Sozialen Arbeit

Professionelle der Sozialen Arbeit müssen schwierige Situationen der Klientel aushalten und ein gutes Mass an Nähe und Distanz wahren (Lützenkirchen, 2017, S. 250-251). Um das Klientel auch unterstützen zu können, müssen sie zudem auch selbst im Gleichgewicht, belastungsfähig und gesund bleiben. Um Selbstfürsorge auszuüben, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und um arbeitsfähig zu bleiben, sind Achtsamkeitsübungen eine gute Methode (Pfeifer-Schaupp, 2010, S. 92). Zudem wirkt sich Achtsamkeit in einer beratenden Funktion laut Lützenkirchen (2004) nicht nur positiv auf die Beziehung zwischen beratenden Personen und Klientel aus, sondern hat für die Beratungsperson selbst auch eine unterstützende Wirkung. Beispielsweise kann das Praktizieren von Achtsamkeit bei der Arbeit Stress reduzieren und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhöhen (S. 34). Ebenso ermöglicht sie, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auch zu äussern und unterstützt somit dabei, Krankheiten wie zum Beispiel Burn-out vorzubeugen (ebd.). Zudem ist es wesentlich, dass Professionelle der Sozialen Arbeit Achtsamkeit selbst auch leben, weil sie dadurch allenfalls auch ihre Klientel dazu befähigen können, diese innere Haltung einzunehmen (Lützenkirchen, 2004, S. 31).

Lützenkirchen (2017) beschreibt, wie die Achtsamkeitspraxis in diesem herausfordernden Berufsfeld Unterstützung bieten kann:

- Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation,
- Verbesserung der Fähigkeit, Grenzen zu setzen und sich zu distanzieren,
- Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeitserwartung,
- Förderung von Entspannung, Optimismus und Gelassenheit,
- Stärkung der Beziehungskompetenz, der Kooperationsbereitschaft und der Vorbildfunktion,
- Verhinderung übermässiger physischer und psychischer Beanspruchung,
- Vorbeugung gegen arbeitsbedingte Stresserkrankungen,

Verbesserung des Umgangs besonders mit emotionalen Belastungen. (S. 252-253)

Eine weitere positive Wirkung von der Achtsamkeitspraxis ist laut Lützenkirchen (2017) das Folgende: Achtsamkeit hilft dabei, Wahrgenommenes zu benennen und dadurch können den Fluchtmechanismen wie beispielsweise Verdrängung, Ignorieren oder Beschönigung entgegengewirkt werden (ebd.). Das bewusste, achtsame und wertfreie Beobachten ist wesentlich:

Dadurch wird die Authentizität der Erfahrungen gesteigert. Einer Beeinflussung der Wahrnehmung und Eigen-Erfahrung durch Vorwegnahme, Bewertung, Imagination, Erfüllungs- und Erwartungsdruck wird entgegengetreten. Auf diese Weise werden unentstellte Wirklichkeitsbilder gewonnen, Verstrickungen in Interessen, Zielen, Aufgaben, Bindungen, Verwicklungen, Pflichten werden aufgehoben, die Überfülle des Geistes wird reduziert. Dieser werden Wachheit und Klarheit gegenübergestellt. (Hanh, 1993; zit. In Lützenkirchen, 2004, S. 28)

Das heisst, dem Beobachten selbst wird mehr Zeit gelassen, ohne sofort Wertungen und Assoziationen zu vollziehen oder Vorurteile sprechen zu lassen. Der Prozess zwischen dem Wahrnehmen der Dinge und der aktiven Stellungnahme verlangsamt sich und so werden Urteile, Bewertungen und schlussendlich Entscheidungen fundierter. Diese abwartende und nicht sofort wertende Haltung verhilft zu mehr Toleranz (Lützenkirchen, 2004, S. 29). Durch diese unvoreingenommene Beobachtung kann ein echtes Bild des Gegenübers sowie dessen Lebenswelt entstehen und Bewertungen, Beurteilungen und die daraus resultierenden Entscheidungen werden fundierter, ohne, dass frühere Erfahrungen mit anderer Klientel einen Einfluss haben (Lützenkirchen, 2004, S. 30). Das heisst auch, dass Professionelle der Sozialen Arbeit bereit dazu sein müssen, in jeder Beziehung zu der Klientel und in jeder Handlung der täglichen Arbeit wirklich präsent zu sein und die Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu richten, welche gerade erledigt werden soll (Lützenkirchen, 2004, S. 29). Private Gegebenheiten, andere Aufgaben und eine ablenkende Umgebung sollen ausgeblendet werden (ebd.). Die Konzentration auf eine Aufgabe erachtet Lützenkirchen (2004) als stressmindernd und entlastend, weil vor allem in der Arbeit mit Menschen die Situationen immer wieder neu beziehungsweise anders sind und fast täglich neue Forderungen und Aufgaben auf die Mitarbeitenden in sozialen Bereichen zu kommen (S. 30).

Ziele der Achtsamkeitspraxis in Bezug auf die Soziale Arbeit sind laut Lützenkirchen (2017) Fokussierung und Distanzierung, Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten, Stressreduktion, verbesserte Beziehungsgestaltung, Selbstbestimmung und Vermeidung von Automatismen (S. 239-240).

5.5 Grenzen der Achtsamkeitstheorie

Krämer (2019) beobachtet eine rasch ansteigende Beliebtheit des Themas Achtsamkeit und dadurch ein wachsendes Angebot an Programmen, Seminaren und Apps. Dabei gehe es aber oftmals nicht mehr um die ursprüngliche Grundhaltung der Achtsamkeit. Vielfach seien die Grundsätze vereinfacht und die zentralen Elemente der nichtwertenden und der von Mitgefühl geprägten Grundhaltung sich und anderen gegenüber verloren gegangen. Dadurch wird die Achtsamkeitspraxis zu einem Konzentrationsprogramm umbenannt, um sich selbst zu optimieren, was aber nicht im Sinne der ursprünglichen Grundvoraussetzungen in der Theorie der Achtsamkeit ist. Wichtig ist auch, dass es nicht darum geht, die Realität zu verdrängen, sondern diese achtsam wahrzunehmen (S. 29-30). Schöbe (Interview, 26. April 2022) findet es ebenfalls wichtig, dass sich die Person durch die Praxis der Achtsamkeit nicht von der Aussenwelt abschottet, sondern sich den Herausforderungen stellt und soziale Beziehungen eingeht.

Die Achtsamkeitspraxis soll laut Zarbock et.al. (2012) auch nicht dazu missbraucht werden, um unbefriedigte Grundbedürfnisse und daraus resultierende unangenehme Emotionen wie zum Beispiel Wut oder Trauer passiv zu ertragen, ohne etwas tun zu wollen. Dies würde dazu führen, dass sich die Person durch Achtsamkeit von sich selbst und den eigenen Gefühlen entfernt (S. 34). Die Achtsamkeit ist keine Haltung, die alles über sich ergehen lässt, alles akzeptiert und nichts fordert, sondern sie ermöglicht es, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren und dadurch auch Grenzen zu setzen (Pfeifer-Schaupp, 2010, S. 195).

In Bezug auf die Soziale Arbeit sieht Lützenkirchen (2004) die Grenzen der Achtsamkeitspraxis in Situationen, wo sofortige Entscheidungen oder Reaktionen nötig sind, oder wenn Routineabläufe effizient ablaufen sollen (S. 35). Laut Lützenkirchen (2017) kann Achtsamkeit auch Problemlagen, welche durch die Gesellschaft bedingt sind, wie beispielsweise Armut, nicht auflösen (S. 258). Bei Personen mit Traumata muss der Einsatz von Achtsamkeit laut Schöbe (Interview, 26. April 2022) mit Vorsicht getätigt werden. Da Achtsamkeitsübungen unter anderem auf den Körper fokussieren, können allenfalls Traumata reaktiviert werden und starke Emotionen auslösen. Deshalb ist es umso wichtiger, diese Übungen auch achtsam anzuleiten (ebd.). Es ist wichtig, Achtsamkeitspraxis adäquat einzusetzen und sich selbst und andere nicht damit zu überfordern (Lützenkirchen, 2017, S. 258).

5.6 Fazit: Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben

Die nun folgenden Schilderungen führen die Erkenntnisse aus dem Kapitel 4 zum Thema Armut und den vorangegangenen Ausführungen in diesem Kapitel 5 zum Thema Achtsamkeitstheorie zusammen. Es werden Schlussfolgerungen in Bezug auf Jugendliche in der Lebenslage Armut gezogen und es wird der Einfluss der Umsetzung der Achtsamkeitstheorie bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben aufgezeigt.

Im Jahr 2020 waren 18,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz von Armut, im Sinne vom sozialen Existenzminimum nach den SKOS-Richtlinien, betroffen (BFS, 2022b). Wenn von dieser Quote ausgegangen wird, machen Kinder und Jugendliche bereits einen wesentlichen Anteil der von Armut betroffenen Personen in der Schweiz aus. Wie im Kapitel 4.4. beschrieben wird, kann Armut bei Jugendlichen negative Auswirkungen auf die körperliche, psychische und die psychosoziale Gesundheit beziehungsweise auf die materielle, soziale, kulturelle und gesundheitliche Lage haben. Die Armut kann sich vor allem konkret in einem verringerten Lebensstandard und in einer schlechteren Wohnqualität, in verminderten Bildungschancen, in eingeschränkter sozialer Teilhabe, in weniger gesunder Ernährung und in einem auffälligeren Verhalten der Betroffenen zeigen. Zudem sind die familiären Beziehungen angespannter und Familienaktivitäten und Freizeitgestaltung mit Freunden seltener (vgl. Kapitel 4.4). Jugendliche im Kontext von Armut sind stets von einer *Grundbeunruhigung* begleitet (Schöbe, Interview, 26. April 2022). Inwiefern nun die Achtsamkeitstheorie eingesetzt werden kann, um bei diesen negativen Folgen von Armut bei Jugendlichen unterstützend zu wirken, wird im Folgenden ausgeführt.

In der Achtsamkeitstheorie nach Kabat-Zinn werden die Voraussetzungen, die seiner Ansicht nach für die Achtsamkeit grundlegend sind, genannt (vgl. Kapitel 5.1). Bereits einige dieser Grundvoraussetzungen können bei armutsbetroffenen Jugendlichen positive Effekte haben. Die Grundvoraussetzung des **Nicht-Beurteilens** beispielsweise kann helfen, dass armutsbetroffene Jugendliche die eigene Situation aus einer gewissen Distanz beobachten können. Da der Begriff *Armut* sehr negativ geprägt ist, kann es schwierig sein, der Situation, ohne eine Beurteilung entgegenzutreten. Durch das Üben des Nicht-Beurteilens kann es jedoch gelingen, Armut nicht als persönliche Eigenschaft, sondern als eine vom System bedingte Situation zu betrachten. Dies kann helfen, in der schwierigen Situation handlungsfähig zu bleiben.

Die Grundvoraussetzung des **Vertrauens in den eigenen Körper** ist in der Phase der Jugend aus der Sicht der vorliegenden Arbeit ein zentrales Element. Die Jugendlichen befinden sich im Prozess der

körperlichen Veränderungen, was zu Verunsicherungen in Bezug auf das Verhältnis zum eigenen Körper und der eigenen Wahrnehmung führen kann. Es gilt eine der Entwicklungsaufgaben in der Kategorie Binden zu bewältigen: Akzeptieren der körperlichen Veränderungen. Zusätzlich verunsichernd kann auch die durch Armut verstärkte soziale Ausgrenzung wirken. Wenn aber das Vertrauen und das eigene Körpergefühl durch die Achtsamkeit gestärkt werden, kann dies eine wertvolle Wirkung auf den Selbstwert der Jugendlichen haben. In der heutzutage leistungsorientierten Gesellschaft bildet auch das Element des **Nicht-Greifens** eine Herausforderung. Der Druck an Schulen auf Jugendliche ist gross. Laut eines Artikels der Sonntagszeitung des Tages-Anzeigers vom 23. Januar 2022 haben sich die Zahlen der Suizidversuche im letzten Jahr um 50% erhöht, unter anderem aufgrund des Leistungsdruckes an Schulen (Riklin, 2022). In Anbetracht dessen kann es schwierig sein, achtsam etwas zu tun, ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen oder ohne zu versuchen, jemand anderes beziehungsweise jemand in einer besseren Variante von sich selbst zu sein.

Eine weitere Grundvoraussetzung der Achtsamkeit ist **Akzeptanz**. Wichtig ist auch hier zu erwähnen, dass es laut Krämer (2019) wesentlich ist, dass die Armut nicht einfach hingenommen werden soll, sondern dass durch die akzeptierende und achtsame Haltung das Wohlbefinden und Selbstvertrauen der Jugendlichen gestärkt werden, um einen Umgang mit dieser Herausforderung zu finden (S. 126). Beispielsweise können die durch Armut verursachten angstgefüllten Emotionen ohne Wertung beobachtet werden. Dies dient auch als Voraussetzung dafür, dass die Gefühle anschliessend verbalisiert werden können. Dies wiederum hilft den Jugendlichen bei der Kommunikation, um beispielsweise in einem Setting der Sozialen Arbeit ihre Emotionen ansprechen zu können. Zudem kann das von Lützenkirchen beschriebene aufmerksame Handeln im Hier und Jetzt bei armutsbetroffenen Jugendlichen eine entlastende Wirkung haben (vgl. Kapitel 5.1). Die Lebenslage Armut und parallel dazu die Entwicklungsaufgabe *Emotionale Ablösung der Eltern* können auch Zukunftsängste auslösen (vgl. Kapitel 4.4). Wenn es der jugendlichen Person von Zeit zu Zeit gelingt, einfach im Jetzt zu sein und im Jetzt zu agieren und sich nicht um die Zukunft sorgen zu müssen, kann dies stressmindernd wirken und das Wohlbefinden erhöhen.

Schöbe (Interview, 26. April 2022) sieht in der Achtsamkeitstheorie ebenfalls Potential bei armutsbetroffenen Jugendlichen: Wenn eine sogenannte **Grundbeunruhigung** vorhanden ist, ist es wichtig, den Jugendlichen ein Instrument wie die Achtsamkeit mitzugeben, damit sie sich selbst immer wieder beruhigen können. Die Achtsamkeitspraxis wirkt sich direkt positiv auf die Stärkung des Extensionsgedächtnisses aus, was Jugendliche darin bestärkt, in das Objekterkennungssystem zu gehen und durch den Fehler-Zoom wertvolle Strategien und Handlungsmöglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung zu ergründen (vgl. Kapitel 3.6). Ausserdem sind Jugendliche laut Schöbe (Interview, 26. April 2022) tendenziell nach aussen orientiert und fokussiert auf die Peergruppe, auf die Reichweite

in sozialen Medien, auf Mode und Anerkennung. Das Praktizieren von Achtsamkeit kann dabei helfen, dass sie sich wieder eher nach innen orientieren und darauf besinnen, was eigentlich wirklich wichtig ist. Weiter kann die Achtsamkeitspraxis sie dabei unterstützen, sich ihren eigenen Werten bewusst zu werden und allenfalls sogar eine intrinsische Motivation aufzubauen (ebd.).

Die im Kapitel 4.1 beschriebene durch Armut eingeschränkte **gesundheitliche Lage**, kann durch Achtsamkeit ebenfalls stabilisiert werden: Achtsamkeit wirkt sich positiv auf Angst, Schlafstörungen und Depressionen aus. Zudem erhöht Achtsamkeit die Fähigkeit, mit schwierigen Erlebnissen besser umzugehen und so kann der Einfluss auf die Psyche etwas verringert werden (vgl. Kapitel 4.4). Ebenso stärkt sie den Selbstwert, der bei armutsbetroffenen Jugendlichen eingeschränkt sein kann. Die kulturelle Lage, welche unter anderem die Bildungschance beinhaltet, ist durch Armut ebenfalls gefährdet (vgl. Kapitel 4.4). Achtsamkeit kann die Aufmerksamkeit und aktive Teilnahme im Unterricht verstärken, was sich wiederum positiv auf die Leistungen auswirken kann (vgl. Kapitel 5.3).

Im Kapitel 4.5 wurde das **Modell der produktiven Problembewältigung** vorgestellt. Mit der Achtsamkeitspraxis kann bei mehreren Ressourcen, die für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben relevant sind, welche jedoch durch Armut beeinträchtigt sind, angesetzt werden. Beispielsweise kann die *Ich-Stärke*, welche eine persönliche Ressource ist, gestärkt werden, indem mit Achtsamkeit das allgemeine Wohlbefinden erhöht wird. Ausserdem können die eigenen Stärken bewusster wahrgenommen, Bewältigungskompetenzen ausgebaut und dadurch der Selbstwert und die Selbstwirksamkeit, welche durch die Armut eingeschränkt werden, verbessert werden. Ebenso eine positive Wirkung auf das Selbstvertrauen kann die verstärkte Merk- und Problemlösefähigkeit haben. Ausserdem benötigen Jugendliche für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben die Ressource der *sozialen Einbettung in ausserfamiliäre Bezugsnetze*. Die Empathie gegenüber Mitmenschen wird durch Achtsamkeit verstärkt, was wiederum wesentlich für die Beziehungsgestaltung ausserhalb der Familie ist. So können die sozialen Ressourcen etwas stabilisiert werden.

In Bezug auf die **Bedürfnistheorie** und der Wichtigkeit zur Förderung von Selbstwirksamkeit im Jugendalter, können nun im Zusammenhang von Achtsamkeit und der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben von armutsbetroffenen Jugendlichen folgende Schlüsse gezogen werden. Wie bereits im vorherigen Kapitel 5.5 erwähnt wurde, soll Achtsamkeit nicht angewendet werden, um unbefriedigte Grundbedürfnisse und damit negative Erfahrungen abzuschwächen. Vielmehr soll die Theorie der Achtsamkeit die Möglichkeit schaffen, dass Jugendliche sich bewusst und vertieft mit den eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen, diese erkennen und benennen können (vgl. Kapitel 5.5). Diese Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen bedeutet zeitgleich, dass sie sich mit dem eigenen Selbst und mit ihren eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen befassen. Gerade für das Erleben

von positiven Erfahrungen in Bezug auf die Selbstwirksamkeit ist dies zentral. Zudem können Jugendliche dadurch eine positive Grundhaltung entwickeln, die es ihnen ermöglicht, sich gelassen neuen Situationen und Herausforderungen zu stellen (vgl. Kapitel 2.3).

Die Selbstwirksamkeit von Jugendlichen wird durch eine gute Balance zwischen ihrem Körper und der Psyche erhöht. Es ist für Personen im Jugendalter also wichtig, dass sie sich unterschiedliche Strategien aneignen, um sich zu erholen, abzuschalten und Energie zu tanken. Sie fühlen sich dadurch wohler in ihrer Haut und können sich besser den anstehenden Herausforderungen des Jugendalters stellen (vgl. Kapitel 2.3). Die Anwendung der Achtsamkeitstheorie könnte in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit sein, dass sich Jugendliche bewusst für sich Zeit nehmen. Die Praxis der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren könnte eine entsleunigende Wirkung auf die Jugendlichen und ihre Lebenswelt haben. Gemäss Krämer (2019) hat die Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit. Ergänzend dazu, wird das Selbstwertgefühl der Jugendlichen gestärkt (S. 33). Die Stärkung des Selbstwertgefühls und damit auch die Befriedung des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung ist für Jugendliche bedeutend (vgl. Kapitel 2.1.4). Abschliessend kann gesagt werden, dass der Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen grosses unterstützendes Potential hat.

6 Anwendung der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen in der Sozialpädagogik und in der Soziokultur

In diesem Kapitel wird die Anwendung der Achtsamkeitstheorie mit der Profession der Sozialen Arbeit zusammengeführt. Die Berufsfelder der Sozialen Arbeit sowie die Arbeitsfelder der Sozialpädagogik und der Soziokultur werden zu Beginn skizziert. Im Anschluss folgen Handlungsempfehlungen zur Anwendung der Achtsamkeitstheorie in der Sozialpädagogik und Soziokultur.

6.1 Berufsfelder der Sozialen Arbeit

Betrachtet man die Soziale Arbeit als eine Profession, werden die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur als spezifische Bereiche der Sozialen Arbeit verstanden. An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass auch der Begriff *Profession* in Bezug auf die Soziale Arbeit umstritten ist, jedoch heute immer selbstverständlicher so verwendet wird (Husi & Villiger, 2012, S. 19).

Nach Hamburger (2012) sind für den Prozess der Professionalisierung und zur Etablierung der Sozialen Arbeit als Profession drei Dimensionen massgebend. Zum einen werden Tätigkeiten nach bestimmten Qualifikationsanforderungen verberuflicht, zusätzlich werden die beruflichen Tätigkeiten durch wissenschaftliches Wissen und den daraus entstehenden Methoden ergänzt und als dritte und wichtigste Dimension wird das Handeln durch einen ethischen Wertbezug legitimiert. Auch wenn sich im Laufe der Zeit viele Tätigkeiten professionalisiert haben und die Ausbildungen an Fachhochschulen und Universitäten akademisch wurden, hat die Soziale Arbeit gemäss Hamburger mehrere Merkmale einer Profession nicht erreicht (S. 191-192). Hamburger (2012) begründet dies durch die Einbindung in den Dienstleistungssektor. Weiter können wissenschaftliches Wissen und wissenschaftliche Methoden immer nur so weit angewandt werden, wie dies der Einzelfall zulässt und solange sie der gegebenen Handlungssituation gerecht werden (S. 192-193).

Husi und Villiger (2012) merken an, dass die Differenzierung der Sozialen Arbeit in die verschiedenen Berufsfelder Sozialpädagogik, Soziokultur und Sozialarbeit in einem jahrzehntelangen Diskurs gründet, welcher noch heute als nicht abgeschlossen bezeichnet werden kann. Zudem können die verschiedenen Berufsfelder alle in eine Vielzahl von Arbeitsfeldern unterteilt werden, was die Auseinandersetzung zusätzlich erschwert (S. 19).

Es stellt sich die Frage, ob die Soziale Arbeit in unterschiedliche Berufsfelder aufgeteilt werden kann und wie diese definiert werden können, was sie auszeichnet und in welcher Beziehung sie

zueinanderstehen (S. 12-22). Husi und Villiger (2012) meinen, dass sich die Berufsfelder heutzutage nicht mehr trennscharf, zum Beispiel nach erzieherischen oder unterstützenden Gesichtspunkten, voneinander unterscheiden lassen. Seit Beginn dieses Diskurses rücken die einzelnen Berufs- und Arbeitsfelder immer näher zusammen und es gibt Überschneidungen, Parallelen und sich gegenseitig ergänzende Elemente. Dennoch existieren in der Schweiz bis heute drei verschiedene Studiengänge: Sozialpädagogik, Soziokultur und Sozialarbeit (S. 12- 22).

Der Diskurs um die Identität der Sozialen Arbeit, die einzelnen Berufsfeldern und schlussendlich die Legitimation von professionellem Handeln in den einzelnen Disziplinen ist abstrakt, komplex und teilweise auch paradox. Aus diesem Grund wird in der vorliegenden Bachelorarbeit auf eine Auslegung der verschiedenen Perspektiven zur Differenzierung von Sozialer Arbeit verzichtet. Dies unter Berücksichtigung des Aspekts, dass eine klare trennscharfe Definition der einzelnen Begriffe nicht abschliessend möglich ist. Dennoch werden in den folgenden Abschnitten zum Verständnis die Begriffe Sozialpädagogik und Soziokultur grob skizziert. Auf das Berufsfeld Sozialarbeit wird nicht eingegangen (vgl. Kapitel 1.5).

Husi und Villiger (2012) differenzieren die drei Berufsfelder der Sozialen Arbeit und die damit verbundenen Aufgaben wie in der Abbildung 6 aufgeführt.

Berufsfeld/-profil	Gesellschaftliche Aufgabe	Gegenstände (Soziale Arbeit an)	Tätigkeiten (Soziale Arbeit als)	Zielgruppen (Soziale Arbeit für)
Sozialarbeit	Inklusion	veränderungswerte individuelle äussere Lebensgrundlagen	nachrangige Inklusionshilfe	z.B. Arme
Sozialpädagogik	Sozialisierung	veränderungswerte Subjektivität	nachrangige Sozialisationshilfe	z.B. Behinderte
Soziokulturelle Animation	Kohäsion	veränderungswertes Zusammenleben	nachrangige Kohäsionshilfe	z.B. Quartierbevölkerungen

Abbildung 6: Differenzierung Berufsfelder (Quelle: Husi & Villiger, 2012, S. 56)

Betrachtet man die für die vorliegende Arbeit relevanten Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur, lässt sich erkennen, dass sich Sozialpädagogik vorwiegend der Sozialisationshilfe annimmt und sich ihre Wirkung bei der Integration von Personen in die Gesellschaft entfaltet. Die Soziokultur setzt den Schwerpunkt im Bereich der Kohäsion und somit dem sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft (Husi & Villiger, 2012, S. 55- 56).

Böhnisch (2012) definiert Sozialpädagogik als eine «(. . .) gesellschaftlich institutionalisierte Reaktion auf typische psychosoziale Bewältigungsprobleme in der Folge gesellschaftlich bedingter sozialer Desintegration» (S. 219). Hiermit ist gemeint, dass durch die Industrialisierung, und durch die damit verbundenen bedingten gesellschaftlichen Strukturen, es im individuellen Fall zu Integrationsschwierigkeiten und zu psychosozialen Bewältigungsproblemen der Anforderungen kommen kann. Diese Themen können sich zum Beispiel im beruflichen oder sozialen Bereich zeigen. Die Sozialpädagogik reagiert mit einem institutionalisierten Angebot darauf, um dieser Problematik entgegenzuwirken (ebd).

6.2 Berufsfeld Sozialpädagogik in der Arbeit mit Jugendlichen

Aus den Forschungen von Husi und Villiger (2012), bei denen zahlreiche Personen aus der Sozialen Arbeit befragt wurden, geht hervor, dass es bei den Berufsfeldern Sozialpädagogik, Soziokultur und Sozialarbeit sowohl Gemeinsamkeiten wie auch spezifische Unterschiede gibt (S. 67- 69). Husi und Villiger (2012) eruieren bei Gemeinsamkeiten zum Beispiel das Interesse am Menschen und soziale Beweggründe, berufsfeldübergreifende Kompetenzen und Methoden wie auch das gemeinsame Streben nach der Anerkennung als eigene Disziplin (S. 67- 68). Als Differenzierungsmerkmal der Sozialpädagogik erwähnen sie die Begleitung und Betreuung von Menschen im Alltag, um sie durch einen Sozialisationsprozess wieder in die Gesellschaft zu integrieren. Ein weiteres Merkmal ist das Schaffen von unterstützenden Strukturen, welche Entwicklungsschritte und eine individuelle Förderung ermöglichen. Zum Schluss erwähnen sie im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe die Bildung und Erziehung als einen weiteren Schwerpunkt der Sozialpädagogik. Ergänzt werden diese Elemente mit der Forderung, dass Sozialpädagogik, neben der Erbringung von Erziehung und Bildung, Menschen in ihrem Lebensentwurf befähigen soll. Zudem typisch für die Sozialpädagogik ist, dass eine Begleitung in einem stationären Setting über eine längere Zeit prozesshaft erfolgt und aus diesem Grund auch die Beziehungsarbeit eine wesentliche Rolle spielt (Husi & Villiger, 2012, S. 69-77). Diese Grundsätze können gut auf die Arbeit mit Jugendlichen adaptiert werden, wobei hier die ganze systemische Arbeit der Familienbegleitung, der Zusammenarbeit mit Ämtern und weiteren externen Fachpersonen nicht ausser Acht gelassen werden darf. Die Forschungsergebnisse von Husi und Villiger (2012) bestätigen dies: «Sie arbeiten sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen und müssen somit über ein breites Methodenrepertoire verfügen» (S. 77). Nach Böhnisch (2012) kann zusammenfassend gesagt werden, dass durch die zunehmenden Anforderungen der Industriegesellschaft und die grösseren Freiheiten des individualisierten Individuums die Jugendlichen eher mit sozialpädagogischen Schwierigkeiten und Desintegration konfrontiert werden. Dass sich die Sozialpädagogik ursprünglich als Erstes dem Thema der Jugend widmete gründet in Industrialisierung und den damit verbundenen Arbeitszeiten der

Eltern. Die Familie konnten den Jugendlichen nicht mehr den Rückhalt geben, den sie gebraucht hätten und so wurden die Jugendlichen durch diese Gefährdung der Entwicklung zu einer von der Gesellschaft wahrgenommenen Problemgruppe. Auch heute noch ist es die Aufgabe der Sozialpädagogik die Jugendlichen zu unterstützen, zu fördern, sie zu ermächtigen und ihnen somit Sicherheit und Halt zu gewährleisten, wenn deren Entwicklung gefährdet ist (S. 220-221). Was dies für die Berufspraxis konkret bedeutet, wird nachfolgend ausgeführt.

Nach Böhnisch (2012) wird in der heutigen Gesellschaft erwartet, dass eine Person im Jugendalter zu sich selbst findet, eine eigene Identität entwickelt und in ihrem Umfeld sozialen wie auch emotionalen Rückhalt bekommt, damit es bei diesen hohen Anforderungen nicht zu Bewältigungsproblemen kommt. Dies setzt eine Handlungsfähigkeit des Individuums voraus, damit es sich sozial behaupten kann. Wenn bei einem herausfordernden Lebensereignis oder einer Krisensituation dieser Halt im Umfeld nicht gegeben ist oder die eigenen Ressourcen zur Bewältigung nicht mehr ausreichen, wird die Handlungsfähigkeit der Person im Jugendalter und das damit verbundene psychosoziale Gleichgewicht gefährdet. Dies kann zu einem Selbstwertverlust, zu fehlender sozialer Anerkennung, zu Desintegration oder zu Orientierungslosigkeit führen. Daraus kann ein psychosoziales Problemverhalten resultieren, welches auch zur Verletzung der von der Gesellschaft definierten Normen führen kann. Das Ziel der Sozialpädagogik ist in diesem Fall, das Gleichgewicht zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umwelt wiederherzustellen, seine Handlungsfähigkeit zu gewährleisten und es darin zu unterstützen (S. 221-224). Böhnisch (2012) plädiert für eine erfolgreiche pädagogische Unterstützung, eine gute Beziehung und eine Begegnung auf Augenhöhe:

Daraus folgt für die sozialpädagogische Intervention - von der Krisenintervention bis hin zu den verschiedenen Formen der Lebensberatung und Beziehungsarbeit überhaupt-, dass ein verstehender Zugang zu den KlientInnen [sic!] nur möglich ist, wenn die Person und ihr Verhalten voneinander getrennt und dem Selbst Räume und vertrauensstiftende Beziehungen angeboten werden, indem es sich öffnen und ein auf sich einlassende Resonanz finden kann. (S. 224)

6.3 Auftrag und professionelles Handeln in der Sozialpädagogik

Nach Hamburger (2012) liegt die Schwierigkeit darin, dass die Zusammenarbeit der Betroffenen mit den Professionellen der Sozialen Arbeit oft erst durch einen Leidensdruck und somit unter äußerem Zwang erfolgt. Um zu erreichen, dass daraus eine intrinsische Handlungsmotivation der Betroffenen entsteht, ist es notwendig, die Intervention als ein Arbeitsbündnis anzusehen, bei welchem in Zusammenarbeit mit den Betroffenen ausgehandelt wird, um was es eigentlich geht und wo die

Grenzen der Hilfe abgesteckt werden (S. 179). Hamburger (2012) führt weiter aus, dass Arbeitsbündnisse der Begrenzung von Macht dienen. Denn es geht nicht darum, dass die Sozialpädagogik mit ihrem Wissensvorsprung der Klientel gegenüber die vorhandenen Probleme löst (S. 182). Dieser Wissensvorsprung kann eine bedrohende Wirkung auf die Betroffenen haben und durch eine vorschnelle Lösung der Probleme durch die Professionellen wird den Betroffenen ihre Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung unterschlagen. Laut Hamburger (2012) geht es darum, dass ein Rahmen geschaffen wird, damit die Betroffenen ihre Hürden mit ihren Kompetenzen selbst bewältigen können und somit zu einer selbstbestimmten Lebensführung zurückfinden. Um jedoch das Vertrauen und die Resonanz von Betroffenen für eine solche Zusammenarbeit zu erlangen, wird eine gewisse Nähe, Anteilnahme und ein Verständnis für die Lebenswelt der Klientel erforderlich, ohne jedoch die professionelle Distanz aufzugeben (S. 180- 182). Im Einzelfall muss eine Auseinandersetzung mit der Hilfsbedürftigkeit des Individuums erfolgen, mit dem Ziel, diese zu überwinden und das Individuum dazu zu befähigen, autonom zu Handeln und dadurch persönliches Wachstum zu erreichen (Hamburger, 2012, S. 176-177).

Die Forderung nach Selbstbestimmung und Partizipation, wie auch der Grundsatz der Ermächtigung, widerspiegeln auch die ethischen Richtlinien im Berufskodex von AvenirSocial (2010). Die Betroffenen sollen in ihrer Eigenständigkeit und Autonomie gestärkt und befähigt werden. Bezüglich des Wohlbefindens sollen Betroffene, wenn immer möglich, ihre eigenen Entscheidungen treffen können (S. 10). Weiter dient der Berufskodex von AvenirSocial (2010) als Arbeitsinstrument, um das pädagogische Handeln der Professionellen ethisch zu begründen und zu legitimieren (S. 5).

Als Wissensgrundlage für die Begründung von sozialpädagogischem Handeln nennt Hamburger (2012) zum einen das im Alltag erlangte Erfahrungswissen der Fachpersonen der Sozialpädagogik. Weiter wird dies durch das in einer Ausbildung erarbeitete Berufswissen ergänzt. Als dritten und wichtigsten Punkt nennt er das Reflexionswissen. Erst dadurch wird sichtbar, ob eine intentionale Handlung situativ angemessen und somit professionell legitimiert werden kann. Die Reflexion findet sowohl bei der Handlung des Gegenübers wie auch bei der eigenen Handlung statt. Erst durch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Handelns und durch die durch Reflexion erzeugten Gestaltungsmöglichkeiten unterscheidet sich das professionelle Handeln vom Alltagshandeln (S. 174).

Staub-Bernasconi (2018) geht einen Schritt weiter und plädiert für eine Theorie- und Methodenentwicklung, die der sich stetig verändernden Wirklichkeit, mit welcher sich die Soziale Arbeit beschäftigt, standhält (S. 448). Sie stellt die Hypothese auf, dass: «(. . .) alles, was existiert, entweder ein System oder eine Komponente eines Systems ist» (S. 450). Somit sieht sie auch Menschen als Teil eines sozialen Systems, welche lernen müssen, innerhalb dieses Systems, im

Zusammenleben mit anderen Menschen ihre Bedürfnisse zu befriedigen und Wünsche zu erfüllen. Sie erklärt weiter: «Diese Aufgabe setzt voraus, dass sich Menschen ein Bild von der (Um-)Welt machen, sie erfassen, beschreiben, bewerten, erklären und das verfügbare Wissen in Pläne und Verhalten zur Veränderung ihrer selbst oder der Umwelt einsetzen» (S. 451-452).

Um das professionelle Handeln in der Sozialen Arbeit in diesen Systemen zu legitimieren, ermahnt auch Staub-Bernasconi (2018) zur Reflexion des Standortes der Sozialen Arbeit in der Gesellschaft. Sie benennt fünf Elemente der normativen Handlungstheorie, nach welchen das professionelle Handeln begründet werden kann. Beim *Gegenstandswissen* geht es darum, die Ausgangslage zu klären. Was ist das Problem? Als nächster Schritt geht es beim *Erklärungswissen* darum, durch wissenschaftliche Theorien die Problemlage zu erläutern und zu begründen. Durch das *Werte-* oder *Kriterienwissen* wird evaluiert, in welche Richtung sich die Problematik verändern soll. Durch eine Bewertung der Situation wird eine mögliche Zielsetzung festgelegt. Mit dem *Verfahrenswissen* wird evaluiert, wie das gewählte Ziel zu erreichen ist. Es werden vorhanden Ressourcen, wie zum Beispiel agierende Personen einbezogen und geklärt, welche Mittel vorhanden sind und welche noch weiter dazu benötigt werden. Durch das *Evaluationswissen* wird der Prozess der Veränderung laufend überwacht. Teilschritte können überprüft und ausgewertet und reflektiert werden (S. 448- 449).

6.4 Berufsfeld Soziokultur in der Arbeit mit Jugendlichen

Die Soziokultur wird gemäss Husi und Villiger (2012) dem Themenschwerpunkt der Förderung zugeordnet. Gerade in den Bereichen Freizeit, Quartiere, Kinder und Jugendliche wird die Soziokultur aktiv und bietet Angebote, die freiwillig sind und oft in partizipativen Prozessen entstehen. Das Berufsfeld der Soziokultur arbeitet im Gegensatz zu den anderen Berufsfeldern vor allem präventiv und wird nur selten bei gegebenen sozialen Problemlagen aktiv. Mit dem Arbeitsprinzip der Partizipation will die Soziokultur gemäss Husi und Villiger (2012) Betroffene zu Beteiligten machen und verfolgt den Grundgedanken, Personen dazu zu befähigen, aktiv ihre Lebenswelt mitzugestalten (S. 69-70). Sie will einerseits die formale Partizipation fördern und dadurch Demokratie ausüben und andererseits informelle Partizipationsmöglichkeiten schaffen (Wettstein, 2013, S. 40).

Gemäss den Grundsätzen des Berufskodexes der Sozialen Arbeit sind unter anderem die Entwicklungsförderung, die soziale Integration und die sozialpolitische Intervention das Bestreben der Profession (AvenirSocial, 2010, S. 7). Der Bevölkerung soll entsprechend ermöglicht werden, dass sie sich bei der Gestaltung ihres Lebensumfelds aktiv beteiligt und sich politisch und gesellschaftlich einsetzen kann (ebd.). In Bezug auf die Jugendlichen erachten die Verfasser*innen gerade die Förderung der informellen Partizipationsmöglichkeiten als sehr wichtig, da diese noch nicht berechtigt

sind, sich bei formellen Partizipationsprozessen zu beteiligen. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger ihre Stimmen in informellen Beteiligungsprozessen aufzunehmen und hervorzuheben.

Die Soziokultur fördert durch die Partizipation die Selbständigkeit und Selbstverantwortung der Menschen (Soziokultur Schweiz, 2017). Weiter hat sie den Anspruch, die gesellschaftlichen Veränderungen zu erkennen und darauf einzugehen. Zudem soll der gesellschaftliche Zusammenhalt in den Quartieren, Gemeinden und Städten gefördert werden und es sollen Räume für die Begegnung geschaffen werden (ebd.).

Im Gegensatz zu den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Sozialarbeit arbeitet die Soziokultur gemeinschaftlich. Das heisst, sie hat nur selten das Individuum im Blick (Husi & Villiger, 2012, S. 70). Dazu ergänzend kann gesagt werden, dass die Soziokultur das gemeinschaftliche Bedürfnis dem individuellen vorzieht und dass für nachhaltige Veränderungen ein gemeinschaftliches Handeln notwendig ist (Wettstein, 2013, S. 40).

6.5 Auftrag und professionelles Handeln in der Soziokultur

Es gibt unterschiedliche Handlungsansätze, welche das professionelle Handeln der Soziokultur begründen. In diesem Kapitel werde drei davon aufgegriffen, die in der Soziokultur von Bedeutung sind.

Nach Husi (2013) ist es eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe der Soziokultur, die soziale Kohäsion zu stärken. Er sieht die Intervention dort, wo die Gesellschaft droht, auseinander zu brechen. Dies ist dann der Fall, wenn gegenseitiges Desinteresse entsteht, wenn kein Zusammengehörigkeitsgefühl vorhanden ist und wenn die Orientierung am Eigennutz, dem bedacht sein auf die eigenen Vorteile, zunimmt. Er erwähnt an dieser Stelle auch, dass das Zusammenhalten von verschiedenen Milieus, Klassen und Lebensbereichen die Soziokultur überfordern würde und grenzt sich davon ab, die umfassenden Teile der Gesellschaft zusammenzuhalten. Die Soziokultur soll sich bei ihrer Arbeit darauf konzentrieren, Menschen zusammenzubringen und den zwischenmenschlichen Zusammenhalt zu fördern (S. 98). Gemäss Husi (2013) zeigt sich ein zwischenmenschlicher Zusammenhalt dadurch, dass «(. . .) Menschen die Anzahl ihrer Konflikte minimieren und ihre Konflikte konstruktiv austragen (. . .)» (S. 99). Auch gemeinsame Interessen zu entdecken, das Gefühl von Zugehörigkeit zu entwickeln, sich zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen sieht Husi (2013) als zentrale Elemente für den Zusammenhalt der Gesellschaft und das Zusammenbringen von Menschen (S. 101). Ausserdem soll die Soziokultur sich besonders an diejenigen Menschen wenden, die sich durch ihre Lebensziele,

Lebenslagen, Lebensweisen und Rollen unterscheiden und diese einander näher bringen (Husi, 2013, S. 120).

Eine weitere zentrale gesellschaftliche Aufgabe, die mit der Arbeit in der Soziokultur einhergeht, umfasst gemäss Hug (2013) die Demokratisierung (S. 204). Hug (2013) erwähnt hier, dass die Profession der Soziale Arbeit, und damit auch das Berufsfeld der Soziokultur, sich im Bereich «(. . .) zwischen Lebenswelt, Staat und Markt» befindet (ebd). Dabei geht es um das Spannungsfeld und um den sich ausdehnenden Graben zwischen der Verwaltung und der Bevölkerung. Die Aufgabe der Soziokultur liegt darin, die Veränderbarkeit von bestimmten Grundproblemen in Bezug auf die gesellschaftlichen Herausforderungen moderner Gesellschaften aufzuzeigen und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Probleme zu benennen und diese selbständig zu lösen (Hug, 2013, S. 206-207). Es geht darum, Menschen zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, für ihre Anliegen einzustehen. Weiter verlangt die Demokratisierung auch die Vermittlung und den Dialog gegenüber neuen Generationen, neuen Einwohnenden, neuen Eingewanderten, welche neue Ansprüche, Ideen und Verhaltensweisen mitbringen oder entwickeln (Hug, 2013, S. 209-210). Damit einher geht die Wichtigkeit der Partizipation, welche Raum dafür schaffen soll, dass sich Menschen aktiv einbringen und etwas bewirken können. Es sollen Gruppen, Momente und Orte geschaffen werden, damit sich die Menschen selbstwirksam erleben können (Hug, 2013, S. 210). In diesem Zusammenhang nennt Hug (2013) einen weiteren wichtigen Bestandteil für eine funktionierende demokratische Gesellschaft und damit ein Aufgabenfeld für die Soziokultur: Das Fördern von sozialen Beziehungen und das Unterstützen des Aufbaus und der Pflege sozialer Kontakte ausserhalb der Kernfamilie und dem bestehenden Familiensystem. Damit Menschen ein gemeinsames Ziel verfolgen können und gemeinsam ihre Lebenswelt gestalten wollen, müssen sie vorerst miteinander in Kontakt kommen. Dieses Zusammenbringen ermöglicht den Austausch und die Auseinandersetzung von Personengruppen mit unterschiedlichen Lebenswelten und fördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es ermöglicht das Reflektieren von eigenen Verhaltens- und Lebensmuster (ebd).

Die Demokratisierung ist gemäss Hug (2013) eine zentrale Aufgabe der Soziokultur und umfasst mehr als politische Projekte und Prozesse. Der Begriff der Demokratie soll weitergedacht werden und die Aspekte der Förderung und Pflege von sozialen Beziehungen, des Schaffens und Weiterentwickelns von Beteiligungsmöglichkeiten und der Vermittlung und des Dialogs bei Konflikten integrieren (S. 210).

Als abschliessender Handlungsansatz werden die vier Interventionspositionen aufgezeigt, welche auf Modellen aus Frankreich und der Niederlande basieren (Hangartner, 2013, S. 297). Die vier Positionen umfassen: *die Animationsposition, die Organisationsposition, die Konzeptposition* und *die*

Vermittlungsposition. Die untenstehende Abbildung 7 zeigt die vielfältigen gesellschaftlichen Aufgaben, den Zweck und das Ziel für die adressierten Personen auf.

Interventionsposition	Aktivitäten der Fachpersonen	Zweck	Ziele der Adressatinnen und Adressaten
Animationsposition	animieren arrangieren beteiligen	Aktivierung	Selbsttätigkeit
Organisationsposition	unterstützen planen durchführen auswerten	Aktion Produktion	Selbstorganisation
Konzeptposition	erforschen erkunden konzipieren	Konzeptualisierung	Transformation
Vermittlungsposition	problematisieren / thematisieren übersetzen verhandeln Konflikte lösen	Vermittlung	Selbständigkeit

Abbildung 7: Das Handlungsmodell (Quelle: Hangartner, 2013, S. 299)

Nach Hangartner (2013) geht es in dieser Darstellung darum, die Aktivitäten zwischen dem System und der Lebenswelt und der damit verbundenen Beziehungsarbeit zwischen den unterschiedlichen Lebenswelten aufzuzeigen. Weiter soll dadurch auch das Spannungsfeld der Soziokultur skizziert werden: Die verschiedenen Personen mit ihren Bedürfnissen und ihren sehr unterschiedlichen Erwartungen an die Soziokultur. Bei allen Interventionspositionen steht das Zusammenleben von Individuen und Gruppen im Zentrum. Menschen sollen gefördert, begleitet und zusammengebracht werden, damit sich ein Gefühl von Gemeinschaft entwickeln kann. Das Modell soll auch dem gesellschaftlichen Wandel, den damit verknüpften Veränderungen und den neuen Verhaltens- und Denkweisen standhalten und damit einen nachhaltigen Charakter haben (S. 296).

6.6 Anwendungsempfehlung Achtsamkeitspraxis Sozialpädagogik und Soziokultur

Dieses Kapitel umfasst die Handlungsempfehlungen für die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur bei der Anwendung der Achtsamkeitstheorie. Es wird skizziert, inwiefern die Achtsamkeit armutsbetroffene Jugendliche in ihren Entwicklungsaufgaben stärken kann. Somit kann abschliessend die Hauptfrage dieser Bachelorarbeit *Wie kann die Achtsamkeitstheorie nach Kabat-Zinn durch die Professionellen der Sozialen Arbeit in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur eingesetzt werden?* beantwortet werden. Grundlagen der Handlungsempfehlungen bilden die vorhergehenden Kapitel dieser Arbeit.

Die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur sind nicht klar voneinander abgrenzbar. Der Diskurs, ob die Profession der Sozialen Arbeit in verschiedene Berufsfelder aufgeteilt werden kann, lässt sich nicht abschliessend beantworten (vgl. Kapitel 6.1). Die Handlungsempfehlungen werden aus diesem Grund nicht differenziert für die jeweiligen Berufsfelder skizziert, sondern sollen sowohl für die Praxis der Sozialpädagogik als auch der Soziokultur Anwendung finden. Dies, obwohl die effektive Umsetzung sich innerhalb der Berufsfelder unterschiedlich gestalten lässt. Den Verfasser*innen ist der Zusammenzug der beiden Berufsfelder aber vor allem wichtig, weil sich während der Bearbeitung dieser Bachelorarbeit und damit im interdisziplinären Austausch gezeigt hat, dass beide Berufsfelder im Kern den identischen Auftrag und damit dasselbe Ziel verfolgen: Die Stärkung des Wohlbefindens der Jugendlichen steht im Zentrum.

Diesen gemeinsamen Kernauftrag und das Ziel, Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben zu unterstützen, lässt sich aus der UN-Menschen- und Kinderrechtskonvention ableiten. Die UN hat Rechte für Kinder und Jugendliche, bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, definiert. Damit soll gewährleistet werden, dass: «Jedes Kind der Welt ein Recht darauf hat, gesund und sicher aufzuwachsen, sein Potenzial zu entfalten, angehört und ernstgenommen zu werden» (Unicef, 2022a). Im Artikel 27 der UN-Kinderrechtskonvention wird das Recht definiert, dass Kinder mit einem angemessenen Lebensstandard aufwachsen und sich dadurch körperlich und sozial gut entwickeln können (Unicef, 2022b). Mit diesem Artikel wird also das Recht des Kindes anerkannt, dass es nicht in Not aufwachsen muss und sich gut entwickeln kann. Weiter wird darin die Rolle der Eltern und die des Staates festgelegt und deklariert, welche Verantwortung diesen beiden Systemen zuteilwird (ebd.). Die Eltern werden als verantwortliche Personen für das Kind genannt und sind damit im Rahmen ihrer Kompetenzen und der finanziellen Lebenssituation dafür zuständig, dass die notwendigen Lebensbedingungen für die Entwicklung des Kindes gewährleistet und sichergestellt

werden können. Die Aufgabe des Staates ist es, die Eltern bei der Verwirklichung dieser Aufgabe zu unterstützen. Zudem sollen Hilfs- und Unterstützungsprogramme geschaffen werden, damit der Bedürftigkeit von materiellem Besitz wie beispielsweise Nahrung, Kleidung und Wohnung entgegengewirkt werden kann (ebd.). Die Verfasser*innen möchten hier darauf hinweisen, dass es zentral ist, dass die Jugendlichen auch losgelöst von ihren Eltern Unterstützung erhalten, wenn dies erforderlich ist. Gerade wenn Eltern ihren Aufgaben nicht gerecht werden können und die Hilfe von Unterstützungsprogrammen oder Professionellen der Sozialen Arbeit nur bedingt wahrnehmen, sollte den Jugendlichen dennoch Hilfe angeboten werden, sodass sie auf Unterstützung zurückgreifen können, sofern sie das möchten.

Auch aus dem Berufskodex von AvenirSocial, der unter anderem auf der UN-Kinderrechtskonvention basiert, lassen sich die Grundsätze der Profession der Sozialen Arbeit und damit die gemeinsame Stossrichtung für die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur ableiten. Gemäss AvenirSocial (2010) hat die Soziale Arbeit den Anspruch, dass sie sich mit dem gesellschaftlichen Wandel auseinandersetzt und soziale Probleme frühzeitig erkennt und auf diese eingeht. Die Ursachen und Wirkungen der sozialen Probleme sollen thematisiert, vermittelt und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Der Austausch mit Politik und Forschung ermöglichen es, dass Wissen nutzbar gemacht wird und dass auf die Problemlagen frühzeitig reagiert werden kann (S. 14).

Die Überforderung von Jugendlichen findet in der Öffentlichkeit und in diversen Arbeitsbereichen bereits viel Beachtung. Und dennoch erachten die Verfasser*innen es als zentral, dass die Soziale Arbeit sich diesem Thema annimmt, Prävention betreibt und vor allem Jugendliche sensibilisiert. Die Anwendung der Achtsamkeitstheorie ist eine Möglichkeit, wie Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben gestärkt werden können. Damit das gelingen kann, braucht es die Auseinandersetzung mit der Theorie, damit die daraus gewonnen Erkenntnisse in die Praxis einfließen können. Vor allem braucht es aber gemäss den Verfasser*innen das Ausprobieren, Erproben und Anwenden im Arbeitsalltag, damit das Professionswissen erweitert werden kann. Die Offenheit gegenüber neuen, kreativen Herangehensweisen ist zentral, damit dem gesellschaftlichen Wandel und der sich dadurch laufend verändernden Praxis professionell begegnet werden kann.

Dieser Auftrag wird auch vom Berufskodex unterstrichen. Ein Ziel der Sozialen Arbeit ist es: «(. . .) Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln» (AvenirSocial, 2010, S. 7). Die Anwendung der Achtsamkeitstheorie, in Bezug auf die Unterstützung von armutsbetroffenen Jugendlichen bei ihren Entwicklungsaufgaben, kann ein möglicher Lösungsansatz für dieses soziale Problem sein. Weiter wird durch AvenirSocial (2010) der Anspruch gestellt, dass sich die Professionellen der Sozialen Arbeit auch persönlich weiterentwickeln, sich neues Wissen aneignen,

sich im Hinblick auf ihre Handlungskompetenzen weiterbilden und sich mit Anderen darüber austauschen. Damit wird die Weiterentwicklung und Professionalisierung der Sozialen Arbeit gewährleistet (S. 12-13). Aufgrund dieses Anspruches erachten die Verfasser*innen die Erarbeitung dieser Bachelorarbeit und damit die Aufarbeitung der voranstehenden Kapitel sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit als zentral. Damit wird bestehendes Wissen gestärkt und neues Wissen entwickelt. Weiter wird der Diskurs mit unterschiedlichen Organisationen, insbesondere der persönlichen Arbeitsstelle der Verfasser*innen, ermöglicht. Die Vielfalt und Komplexität der behandelten Themen (Grundbedürfnisse, Jugend, Entwicklungsaufgaben, Armut und Achtsamkeit) wurde den Verfasser*innen vor allem im Austausch mit Fachpersonen bewusst. Gerade dieser Austausch und die persönliche Weiterentwicklung ist ein Eingehen auf die Forderungen des Berufskodexes und damit eine Antwort darauf, weshalb die Sozialpädagogik und Soziokultur sich diesen Themen annehmen müssen. Die Anwendung der Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, wie auf die Handlungsmaximen der Sozialen Arbeit eingegangen werden kann.

6.7 Handlungsempfehlungen Sozialpädagogik und Soziokultur: Anwendung der Achtsamkeitspraxis für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben bei armutsbetroffenen Jugendlichen

Es ist wichtig, dass armutsbetroffene Jugendliche nicht erst nachdem ein gewisser Leidensdruck und eine Mehrfachbelastung bestehen mit Professionellen der Sozialen Arbeit in Kontakt kommen. Aus diesem Grund sind die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit davon überzeugt, dass Jugendliche von der Achtsamkeitspraxis profitieren können und dass diese unter Umständen eine präventive Funktion einnehmen kann. Wenn Jugendliche frühzeitig mit dem Thema der Achtsamkeit in Berührung kommen, ihre Erfahrungen damit machen und einen achtsamen Umgang mit sich und ihrer Umwelt in ihren Alltag integrieren können, wirkt sich dies positiv auf ihre Entwicklung aus. Die Professionellen der Sozialen Arbeit spielen dabei eine entscheidende Rolle, denn sie haben die Möglichkeit, die Jugendlichen im Umgang mit Achtsamkeit zu befähigen. Damit dies gelingt, sind die Verfasser*innen der Meinung, dass das abstrakte Thema der Achtsamkeit auf die Lebensbedingungen und Möglichkeiten der Jugendlichen angepasst werden muss.

Es stellt sich die Frage, wie die Achtsamkeitstheorie nach Kabat-Zinn durch die Professionellen der Sozialen Arbeit in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur eingesetzt werden kann. Eine Antwort darauf liefern die folgenden fünf Handlungsempfehlungen, welche für das professionelle Handeln in der Sozialpädagogik und Soziokultur angewendet werden können.

6.7.1 Entschleunigung

Armutsbetroffene Jugendliche sind durch ihre ökonomischen Voraussetzungen von einer Grundbeunruhigung in vielen Lebensbereichen betroffen (vgl. Kapitel 5.6). Es ist daher wichtig, dass bei der Arbeit mit armutsbetroffenen Jugendlichen Raum und Zeit als Gegenpole eingesetzt werden, damit Jugendliche sich vorübergehend dieser Grundbeunruhigung entziehen können. Weiter bietet dies die Möglichkeit, dass sich Jugendliche von der leistungsorientierten Gesellschaft und den hohen Anforderungen im Aussen distanzieren können. Es kann von einer Entschleunigung im Alltag der armutsbetroffenen Jugendlichen gesprochen werden. Die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit sind der Ansicht, dass es im Kontext Sozialpädagogik und Soziokultur wichtig ist, sich die Frage zu stellen, ob den Jugendlichen genügend freie Zeit zur Verfügung steht. Damit ist Freizeit, die nicht fremdbestimmt, sondern selbständig geplant ist gemeint. Die freie Zeit ermöglicht den Jugendlichen die Auseinandersetzung mit ihrem Selbst, ihrer Wirkung auf andere und mit ihren Gefühlen und Emotionen. Die Professionellen der Sozialen Arbeit sollen dem Freiraum und der Präsenz im Hier und Jetzt einen hohen Stellenwert beimessen. Dem Hier und Jetzt, ohne Impulse von aussen und Ablenkungen, wird dadurch zusätzliche Beachtung geschenkt. Das bekannte Sprichwort "Weniger ist manchmal mehr" erhält dadurch eine ganz neue Bedeutung und soll dem Leistungsdruck und der Vielzahl von Impulsen im Aussen Einhalt gebieten.

6.7.2 Beziehung

Eine Vertrauens- oder Bezugsperson ausserhalb des Familiensystems zu haben, ist für Jugendliche enorm wichtig (vgl. Kapitel 3.8). Damit der Umgang mit Achtsamkeit von den Professionellen der Sozialen Arbeit auf die armutsbetroffenen Jugendlichen übertragen wird und diese sich eigenständig, wenn möglich durch intrinsische Motivation, mit dem Thema auseinandersetzen, wird die Beziehung als zentraler Punkt aufgeführt (vgl. Kapitel 6.2). Die Verfasser*innen dieser Bachelorarbeit erachten die konstante Begleitung von Jugendlichen für den Aufbau einer vertrauten Beziehung als zentral. Damit die armutsbetroffenen Jugendlichen die Professionellen der Sozialen Arbeit als Verbündete wahrnehmen und sich dabei gestärkt fühlen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und dabei sowohl positive wie auch negative Erfahrungen zu machen, braucht es eine Begegnung auf Augenhöhe. Um diese Begegnung zu gewährleisten, ist es zentral, dass von den Professionellen der Sozialen Arbeit förderliche Bedingungen dafür geschaffen werden. Dies setzt die Fähigkeit voraus, dem Gegenüber wertfrei zu begegnen und mit dem Individuum, unabhängig von seiner Lebenslage in Kontakt zu treten.

6.7.3 Psychische Gesundheit

Der psychischen Gesundheit von Jugendlichen soll mehr Beachtung geschenkt werden. Durch die Anwendung der Achtsamkeitspraxis sollen Jugendliche darin befähigt werden den eigenen Körper besser wahrzunehmen und mit sich in Verbindung zu stehen. Die Verfasser*innen erachten die Achtsamkeitspraxis in der aktuellen schnelllebigen Zeit als förderlich, damit die Jugendlichen, der eigenen Gesundheit einen hohen Stellenwert beimessen. Weiter geht es darum, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit von den Institutionen und Organisationen im Hinblick auf diese Thematik sensibilisiert werden und ihr Fachwissen weiterentwickeln können. Gerade die Prävention und Früherkennung von psychischen Belastungen erscheint den Verfasser*innen als zentral. Dabei soll nicht nur die psychische Gesundheit der Klient*innen, sondern auch die der Mitarbeiter*innen berücksichtigt werden. Damit Achtsamkeit in der Arbeit mit armutsbetroffenen Jugendlichen authentisch eingebunden werden kann, ist es notwendig, dass diese auch vorgelebt wird (vgl. Kapitel 5.4). Die Verfasser*innen erachten es aufgrund der Erkenntnisse aus der vorliegenden Arbeit als bedeutend, dass den Grundbedürfnissen und dem Individuum wieder mehr Wichtigkeit beigemessen wird und dass dadurch die Loslösung von der leistungsorientierten Haltung schrittweise erfolgen kann.

6.7.4 Das Selbst

In der vorliegenden Arbeit wird der Auseinandersetzung der Jugendlichen mit dem eigenen Selbst eine hohe Bedeutung beigemessen. Sich selbst genügend Raum zu geben und von der Orientierung im Aussen zum eigenen Fühlen zurück zu gelangen, ist die Voraussetzung für die adäquate Bewältigung der Entwicklungsaufgaben von armutsbetroffenen Jugendlichen, wie auch für die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Wenn die Jugendlichen wissen, dass sie mit ihrem Selbst in Verbindung stehen, sich selbst spüren und sich selbst beruhigen können, wird ihnen das Explorationsverhalten in andere Wahrnehmungssysteme leichter fallen, was die Grundlage zur persönlichen Weiterentwicklung darstellt (vgl. Kapitel 3.6 und 3.8). Zudem ist es wichtig, dass sich Jugendliche als selbstwirksam erleben können, was einerseits wesentlich ist für die erfolgreiche Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und andererseits für die Befriedigung der Grundbedürfnisse und somit für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit (vgl. Kapitel 2.3). Gemäss den Verfasser*innen können die Jugendlichen durch die Anwendung der Achtsamkeitspraxis in diesen Bereichen unterstützt und gefördert werden. Die Aufgabe der Professionellen der Sozialen Arbeit ist es, die Jugendlichen bei diesem Prozess, neben der Familie, Bildungsinstitutionen und weiteren sozialen Einrichtungen, unterstützend zu begleiten. Dafür müssen den Jugendlichen genügend Erfahrungsräume und Lernfelder geschaffen werden, in denen sie ihre Erfahrungen in den verschiedensten Lebensbereichen machen können.

6.7.5 Achtsamkeitspraxis

Die Aufgabe der Sozialpädagogik und Soziokultur ist es, sich von der Vorstellung der stundenlangen Achtsamkeitspraxen und abstrakten Meditationsübungen zu lösen. Es ist in der Verantwortung der Professionellen der Sozialen Arbeit, Achtsamkeit alltagsfähig zu machen und diese in den beruflichen Alltag einfließen zu lassen. Die Verfasser*innen dieser Arbeit erachten es als wesentlich, dass Achtsamkeit für die armutsbetroffenen Jugendlichen, für die Professionellen der Sozialen Arbeit und für die Organisationen und Institutionen greifbar wird. Damit das gelingen kann, ist es bedeutend, dass offen über Achtsamkeit gesprochen wird. Nur durch den offenen Meinungs-, Gedanken- und Erkenntnisaustausch ist es möglich, dass Achtsamkeit in den individuellen Lebenswelten Beachtung findet. Abschliessend ist es die Aufgabe der Professionellen der Sozialen Arbeit, günstige Rahmenbedingungen und genügend Schutzfaktoren zu schaffen, um möglichen Risikofaktoren, wie zum Beispiel Armut, entgegenzuwirken (vgl. Kapitel 3.8). Die Verfasser*innen nennen die Anwendung der Achtsamkeit als einen möglichen Schutzfaktor, um den Umgang mit der Armut förderlich zu unterstützen oder damit sich Jugendliche wirksame Strategien aneignen können.

6.8 Möglichkeiten und Grenzen der Handlungsempfehlungen

Im vorliegenden Kapitel werden die Möglichkeiten und Grenzen der Handlungsempfehlungen aufgegriffen. Die Themenbereiche decken sich mit den im vorherigen Kapitel aufgeführten Inhalten.

6.8.1 Entschleunigung

Die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit sind der Ansicht, dass Achtsamkeit nicht zu einer weiteren Aktivität in einem überfüllten Tagesprogramm werden darf. Die Professionellen der Sozialen Arbeit haben einen grossen Einfluss darauf, ob und in welcher Form die nötigen Erfahrungsräume und Lernfelder für die Jugendlichen geschaffen werden. Dafür muss sich jedoch die Haltung der Entschleunigung und der hohe Stellenwert der eigenen Präsenz im Hier und Jetzt in der Sozialpädagogik und Soziokultur etablieren. Weiter sehen sie es als zentral an, dass sich die Professionellen der Sozialen Arbeit in ihrem Arbeitsalltag und vielleicht sogar in der Gestaltung ihres Lebensentwurfes selbst hinterfragen und versuchen, dem gesellschaftlichen Wandel der Beschleunigung bewusst entgegenzuwirken, oder diesen zumindest als solchen wahrzunehmen. Durch das Anpassen der strukturellen Bedingungen können betroffene Jugendliche vor der dauernden Orientierung im Aussen und vor dem Verlust des Zugangs zum Selbst geschützt werden. In einem geschützten Rahmen kann dadurch ein passender Umgang mit den vielen Anforderungen und dem hohen Leistungsdruck erlernt werden. Der Entschleunigung steht aber die aktuelle Leistungsgesellschaft gegenüber. Entschleunigung kann dadurch wohl kurzfristig erreicht werden, für

eine längerfristige Haltung der Entschleunigung braucht es aber eine grundlegende Veränderung im Leben eines Menschen. Je nach Arbeitskontext und Lebensentwurf kann hier die Soziale Arbeit nur begrenzt Einfluss nehmen. Zudem werden es Einzelkämpfer*innen der Sozialen Arbeit schwer haben, in einer leistungsorientierten Gesellschaft diesen Wandel voranzutreiben und benötigen einen langen Atem. Umso wichtiger ist es darum, dass die Berufsfelder Sozialpädagogik und Soziokultur interdisziplinär gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen.

6.8.2 Beziehung

Die Professionellen der Sozialen Arbeit haben neben der Familie und weiteren Instanzen einen massgebenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen (vgl. Kapitel 3.6). Eine gute und vertrauensvolle Beziehung zu den Jugendlichen ist damit bedeutend für die Arbeit im Kontext von Sozialpädagogik und Soziokultur. Dem gegenüber steht die hohe Fluktuation in Berufen der Sozialen Arbeit und damit die zeitlich begrenzte und eher kurze Begleitung von Jugendlichen. Die Verfasser*innen der vorliegenden Arbeit erachten den regen Personalwechsel als Spannungsfeld, welcher die Arbeit mit den Jugendlichen beeinträchtigen kann. Auch in Bezug auf die Anwendung und das Näherbringen der Achtsamkeitstheorie ist der ständige Wechsel von Begleitpersonen nicht förderlich und steht im Konflikt mit der Schaffung einer vertrauensvollen Beziehungsbasis. Nichtsdestotrotz können gerade die Professionellen der Sozialen Arbeit im Rahmen von schwierigen Familiensystemen oder in der Zusammenarbeit mit ökonomisch benachteiligten Jugendlichen eine gesunde und konstante Vertrauensperson darstellen und den betroffenen Jugendlichen eine positive Erfahrung bei der Beziehungsgestaltung ermöglichen.

6.8.3 Psychische Gesundheit

Zu Beginn der vorliegenden Arbeit wurde ausgeführt, dass davon ausgegangen werden kann, dass Depressionen und psychische Erkrankungen in Zukunft zu den häufigsten Krankheitsursachen gehören werden (vgl. Kapitel 1.1). In der aktuellen, sehr schnelllebigen Zeit, mit dem steigenden Leistungsdruck und den stetig wachsenden Anforderungen, braucht es Raum für Entschleunigung und Möglichkeiten der Erholung. In einer Gesellschaft, welche sich vorwiegend durch Leistung definiert, ist es wichtig, dass die Menschen und damit auch die armutsbetroffenen Jugendlichen ein Gefühl von Genügsamkeit entwickeln können. Als Individuum, losgelöst von Leistung und Druck, auf der Welt willkommen und sich selbst wertvoll zu sein (vgl. Kapitel 5.3). Die Verfasser*innen möchten hier jedoch darauf hinweisen, dass das Individuum nicht losgelöst von der Gesellschaft betrachtet werden kann. Die individuellen Bedürfnisse eines Menschen können durch die Gesellschaft und die damit vorgegebenen Strukturen eingegrenzt werden.

6.8.4 Das Selbst

Jugendliche werden massgeblich durch ihre Erfahrungen und Erlebnisse geprägt (vgl. Kapitel 2.1.4 und 3.5). Dies zeigt sich sowohl bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben wie auch bei der Befriedigung der Grundbedürfnisse. Sowohl bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben wie auch bei der Befriedigung der Grundbedürfnisse wird dem Stellenwert der eigenen Person eine hohe Bedeutung beigemessen. Machen die Jugendliche positive Erfahrungen, erleben sie sich als selbstwirksam, erfahren ihr Leben als kontrollier- und veränderbar und werden durch die gewonnenen Erfolgserlebnisse auch für zukünftige Herausforderungen und Situationen gestärkt (vgl. Kapitel 3.8). Die Verfasser*innen dieser Arbeit sind der Meinung, dass stundenlange Achtsamkeitspraxen und Meditationsübungen nicht der Zielgruppe Jugend entsprechen und nicht zielführend sind. Eine weitere Hürde ist, dass die betroffenen Jugendlichen seit ihrer Geburt grösstenteils in einer schnelllebigen Leistungsgesellschaft aufgewachsen sind, welche von äusseren Impulsen und Ablenkung im Aussen geprägt ist. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich, der eigenen Gefühlswelt und einem achtsamen Umgang mit sich und der Umwelt kommt dabei oft zu kurz. Das ist der Grund, weshalb Achtsamkeit heutzutage oft in einer Sonderwelt praktiziert wird und viele der betroffenen Jugendlichen wie auch Fachpersonen der Sozialen Arbeit wenig damit anfangen können. Achtsamkeitspraxis ist somit in der heutigen Zeit oft zu wenig alltagsnah (vgl. Kapitel 5.2). Auch wenn Achtsamkeit für einige ein abstraktes, nicht greifbares Konzept darstellt, bildet es, wie in dieser Arbeit aufgezeigt wird, einen wirksamen Weg, um manchen aktuellen Problematiken der heutigen Gesellschaft entgegenzuwirken. Um sich in dieser schnelllebigen Zeit voller Anforderungen besser zu orientieren, wird die Auseinandersetzung mit dem Selbst auch in Zukunft immer mehr ins Zentrum rücken und ist aktueller denn je.

6.8.5 Praxis

Die Professionellen der Sozialen Arbeit sind aufgrund der organisationalen Rahmenbedingungen selbst mehrheitlich im Aussen orientiert (Stephan Schöbe, Interview, 26.04.2022). Im Konstrukt der leistungsorientierten Gesellschaft mit all ihren Anforderungen und Herausforderungen ist es schwierig, bewusst zu steuern, wie achtsam sie den betroffenen Jugendlichen effektiv gegenüber treten können. Armutsbetroffene Jugendliche werden zwangsläufig Verhaltensmuster von wichtigen Bezugspersonen beobachten und diese teilweise übernehmen. Das heisst, es ist unglaublich schwierig, den Jugendlichen Achtsamkeit zu vermitteln, wenn die eigene und persönliche Auseinandersetzung mit Achtsamkeit nicht stattgefunden hat. Die Verfasser*innen erachten es als wichtig, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit sich zuerst selbst mit dem Thema Achtsamkeit und den theoretischen Grundsätzen befassen, bevor sie Jugendliche darin befähigen und dabei authentisch und

glaubwürdig auftreten können. Das Übernehmen einer Vorbildfunktion und das Vorleben eines achtsamen Lebens ist damit für die Arbeit mit Jugendlichen zentral. Den Verfasser*innen ist bewusst, dass eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit zeitintensiv und anspruchsvoll ist. Zudem wird ein hohes Mass an Selbstreflexion vorausgesetzt. Weiter bedarf es persönliche Motivation der Professionellen der Sozialen Arbeit sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und das Thema Achtsamkeit als eine Haltung im beruflichen und privaten Alltag zu integrieren.

Die konkrete methodische Umsetzung der aufgezeigten Handlungsempfehlungen wird für den beruflichen Alltag der Professionellen der Sozialen Arbeit und den Alltag der Jugendlichen nicht weiter vertieft. Die Handlungsempfehlungen sollen vielmehr einen Wegweiser für die Praxis sein, um den Ansatz der Achtsamkeit für die Arbeit mit Jugendlichen im Alltag zugänglicher zu machen. Die Verfasser*innen finden es enorm wichtig, dass dieses zentrale Thema in die Arbeit mit Jugendlichen integriert wird. Die Chancen von Achtsamkeit sollen im beruflichen Alltag anerkannt werden und mehr Beachtung erhalten. Die aufgeführten Handlungsempfehlungen Entschleunigung, Beziehung, psychische Gesundheit, das Selbst und Praxis sind unterschiedlichen Themenbereichen zuzuordnen. Die Verfasser*innen sind der Ansicht, dass auf allen Ebenen angesetzt werden muss, damit Achtsamkeit nachhaltig im beruflichen Alltag integriert werden kann und, dass Jugendliche sie als unterstützend im Leben, für die Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben und der persönlichen Entwicklung anerkennen.

7 Schlusswort

In diesem Kapitel werden die Fragestellungen beantwortet. Anschliessend wird mit einem persönlichen Fazit und einem Ausblick diese Arbeit abgeschlossen.

7.1 Beantwortung der Fragestellungen

Die Verfasser*innen dieser Arbeit haben sich mit vier Fragestellungen auseinandergesetzt. An dieser Stelle sollen diese zusammenfassend kurz beantwortet werden.

Unterfragen:

1. Welches sind die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen und wie wird deren Bewältigung durch Armut beeinflusst?

Die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen konnten in die vier zentralen Elemente *Qualifizieren, Binden, Konsumieren und Partizipieren* unterteilt werden. Diesen Kategorien wurden wiederum konkreten Aufgaben zugeteilt. Diese gesellschaftlich geprägten Aufgaben haben Jugendliche zu bewältigen, um in ihrer eigenen Entwicklung fortzuschreiten und ihre Handlungskompetenzen und -möglichkeiten zu erweitern. Für die Bewältigung dieser Aufgaben sind bestimmte Ressourcen notwendig. Die sozialen und persönlichen Ressourcen können bei Jugendlichen durch Armut negativ beeinflusst und die internen und externen Risikofaktoren erhöht werden. Wichtig zu erwähnen ist jedoch, dass der Einfluss von Armut nicht zwingend eine negative Auswirkung auf die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben haben muss. Jugendliche aus niedrigen ökonomisch gestellten Familien können auch dabei unterstützt werden, die externen und internen Schutzfaktoren auf- und auszubauen und ihre Bewältigungs- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, damit die Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigt werden können.

2. Was heisst Achtsamkeit nach Kabat-Zinn und inwiefern kann der Einsatz der Achtsamkeitstheorie bei Jugendlichen unterstützend wirken?

Achtsamkeit bedeutet, dass sich eine Person mental im gegenwärtigen Moment befindet, urteilsfrei die eigenen Gefühle, den eigenen Körper und das eigene Verhalten beobachtet und ohne Vorurteile auf eine Situation oder auf einen anderen Menschen zugeht. Es bedeutet auch aufmerksames Handeln, um nicht in eine automatische Reaktion zu verfallen. Auf die Signale des eigenen Körpers wird vertraut, die eigenen Gefühle und Gedanken werden wahrgenommen und deren Wirkung auf das eigene Handeln wird reflektiert. In dieser Arbeit konnte dargestellt werden, dass die Umsetzung und

Vermittlung der Achtsamkeitstheorie auch bei Jugendlichen ein grosses Potential haben. Das Praktizieren von Achtsamkeit kann eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit haben. Ausserdem stärkt Achtsamkeit verschiedene Faktoren, wie beispielsweise persönliche Ressourcen (Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Bewältigungs- und Handlungskompetenzen etc.) sowie soziale Ressourcen (z.B. inner- und ausserfamiliäre Beziehungen), die für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben wesentlich sind.

3. Wie kann die Achtsamkeitstheorie nach Kabat-Zinn durch die Professionellen der Sozialen Arbeit in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur eingesetzt werden?

Mit den formulierten Handlungsempfehlungen konnte aufgezeigt werden, wie die Achtsamkeitstheorie in der Arbeit mit Jugendlichen einbezogen werden könnte.

Die Achtsamkeitspraxis soll in den Alltag der Sozialen Arbeit mit Jugendlichen integriert werden und nicht als weitere Aktivität eingeplant werden. Vor allem durch Entschleunigung schaffen Sozialpädagog*innen und Soziokulturelle Animator*innen den Jugendlichen Raum, sich mit dem eigenen Leben und mit sich selbst auseinanderzusetzen. Zudem begünstigen vertrauensvolle Beziehungen zwischen den Begleitpersonen und den Jugendlichen die Vorbildfunktion der Begleitperson und somit auch die Vermittlung der Achtsamkeitstheorie.

Hauptfrage:

Wie können armutsbetroffene Jugendliche in den Berufsfeldern der Sozialpädagogik und Soziokultur mit Hilfe der Achtsamkeitstheorie befähigt werden, ihre Entwicklungsaufgaben zu bewältigen?

Diese Bachelorarbeit konnte aufzeigen, dass die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben durch die Umsetzung der Achtsamkeitstheorie in diesen Berufsfeldern unterstützt werden kann, indem zuerst durch Entschleunigung Raum für die Achtsamkeitspraxis geschaffen wird. Ausserdem bilden interne Schutzfaktoren wie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und eine gute psychische Gesundheit wichtige persönliche Ressourcen und begünstigen die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben. Gelingende Beziehungen zu ausserfamiliären Bezugspersonen sind externe Schutzfaktoren und soziale Ressourcen, die für die Bewältigung und für die Vermittlung von Achtsamkeit wesentlich sind. Abschliessend kann gesagt werden, dass die armutsbetroffenen Jugendlichen bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben durch Entschleunigung, durch die Unterstützung der psychischen Gesundheit, durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und mithilfe vertrauensvoller Beziehungen unterstützt werden können.

7.2 Persönliches Fazit

Zu Beginn des Themenfindungsprozesses standen die Verfasser*innen dieser Arbeit dem Thema Achtsamkeit zum Teil eher kritisch gegenüber. Sie konnten nicht genau beurteilen, wie wirkungsvoll die Achtsamkeitspraxis tatsächlich ist und ob eher eine verstärkt positive mediale Berichterstattung zur Popularität des Themas geführt hatte. Im Laufe der Zeit konnten die Verfasser*innen äusserst interessante Aspekte herausarbeiten und merkten, dass das positive Bild auch durchaus seine berechnete Seite hat. Jedoch erachteten die Verfasser*innen auch weiterhin ihre kritische Haltung als wichtig, vor allem auch in Zusammenhang mit ihrer Arbeit in der Sozialpädagogik und der Soziokultur, um jeweils die Eignung einer Thematik oder Methodik eigenständig kritisch zu überprüfen. Interessant war für die Verfasser*innen auch, dass sie ungefähr in der Hälfte des Schreibprozesses bemerkten, dass sie trotz intensivster Auseinandersetzung mit dem Thema selbst weit entfernt von jeglicher Achtsamkeit waren. Im Alltagsgeschehen neben Studium, Arbeit und dem Verfassen dieser Arbeit, ging das eigene Bewusstsein für die Achtsamkeitspraxis unter. So bestätigten sie mit ihrem eigenen Verhalten die Aussage von Kabat-Zinn, dass die Lektüre selbst noch nicht ausreicht, um Achtsamkeit auch tatsächlich zu leben. Es braucht Zeit, um die achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren und die Verfasser*innen dieser Arbeit begannen selbst zu üben, kleine Elemente der Achtsamkeit in den Alltag einzubauen. Sie waren sehr froh, dass durch diese Selbstreflexion während des Schreibprozesses ihr eigenes Bewusstsein wieder geschärft wurde und sie so in Bezug auf ihre eigene Achtsamkeit aufmerksamer wurden.

7.3 Ausblick

Auch wenn diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, konnte dennoch aufgezeigt werden, warum die Umsetzung der Achtsamkeitstheorie bei armutsbetroffenen Jugendlichen eine gute Möglichkeit der Unterstützung für die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben bietet und es wurden daraus Handlungsempfehlungen abgeleitet. Diese Bachelorarbeit bietet einen möglichen Anknüpfungspunkt für allfällige weitere Arbeiten. Angesichts dessen, dass die psychische Gesundheit von Jugendlichen ein aktuelles und zum Teil auch akutes Thema ist, erachteten es die Verfasser*innen als wichtig, mögliche Ansätze der Achtsamkeit zu überprüfen und gegebenenfalls auch umzusetzen. Nachdem nun in dieser Arbeit die theoretischen Grundlagen und Handlungsempfehlungen herausgearbeitet wurden, bietet es sich an, in einer Fortsetzung die konkreten Umsetzungen anzudenken. Dabei wäre es eine Möglichkeit, tiefer in die Praxis der Sozialpädagogik und die Soziokultur einzutauchen und die einzelnen Methoden der Achtsamkeitstheorie auf ihre Umsetzbarkeit in diesen Berufsfeldern zu überprüfen. Zudem soll zuerst die eigene

Auseinandersetzung und eine kritische Selbstreflexion gefördert werden, um die Achtsamkeit authentisch vertreten und vermitteln zu können. Die Verfasser*innen sehen darin ein grosses Potential, die Achtsamkeitspraxis in den Alltag der Sozialen Arbeit zu integrieren.

Zudem finden die Verfasser*innen es wesentlich, dass bei weiteren Vertiefungen in diesem Thema vermehrt Ansätze untersucht werden, die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integrieren und diese nicht in einer anderen Welt stattfinden lassen. Es soll nicht als etwas Spezielles und nur für eine bestimmte Personengruppe taugliche Praxis deklariert werden, sondern als Methodik, welche automatisch in das alltägliche Leben und in die Gesellschaft integriert werden. Die Achtsamkeitspraxis kann nicht nur ausschliesslich von den Jugendlichen verlangt werden, ohne dass auch in der Gesellschaft mehr Verständnis aufkommt und im Allgemeinen für das Thema sensibilisiert wird. Jugendliche brauchen Vorbilder, die ihnen Achtsamkeit auch authentisch vorleben.

Abschliessend möchten wir nun wieder auf die Situation am Mittagstisch mit Liliana und auf ihre Fragen «Dieses Achtsamkeitszeugs. Was soll ich damit? Was bringt mir das?» zurückblicken. Jetzt können wir Liliana eine Antwort auf ihre Fragen geben oder noch besser, wir leben ihr Achtsamkeit vor.

8 Literaturverzeichnis

Albert, Mathias, Hurrelmann, Klaus & Quenzel, Gudrun (2010). Jugend 2010: Selbstbehauptung trotz Verunsicherung?. In Mathias Albert, Thomas Gensicke, Klaus Hurrelmann, Ingo Leven, Sibylle Picot, Gudrun Quenzel, Ulrich Schneekloth & Michaela Willert (Hrsg.). *16. Shell Jugendstudie. Jugend 2010*. (S. 37- 54). Fischer Taschenbuch Verlag.

AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis* [Broschüre]. Autor.

Black, David, Belzer, Marvin, Semple, Randye & Galla, Brian (2017). Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche. Aktuelles zu einer wachsenden Wissenschaft und neuen Anwendungsgebieten. In Christopher Willard & Amy Saltzman (Hrsg.). (2017). *Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche* (Lisa Baumann, Übers.). (S. 599-619). Arbor (Originaltitel engl. *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*, New York 2015).

Böhnisch, Lothar (2012). Lebensbewältigung. Ein sozialpolitisch inspiriertes Paradigma für die Soziale Arbeit. In Werner Thole (Hrsg.). *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch* (4. Aufl., S. 219-234). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Bundesamt für Statistik [BFS]. (2022a). *Armutgefährdungsgrenze*. Autor.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/soziale-situation-wohlbefinden-und-armut/armut-und-materielle-entbehrungen/armutsgefaehrdung.html>

Bundesamt für Statistik [BFS]. (2022b). *Armut*. Autor.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/soziale-situation-wohlbefinden-und-armut/armut-und-materielle-entbehrungen/armut.html>

Bundesamt für Statistik [BFS]. (2021a). *Wirtschaftliche Sozialhilfe*. Autor.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/soziale-sicherheit/sozialhilfe/sozialhilfebeziehende/wirtschaftliche-sozialhilfe.html>

Bundesamt für Statistik [BFS]. (2021b). *WSH: Sozialhilfebeziehende und Sozialhilfequote der wirtschaftlichen Sozialhilfe nach Altersklassen*. Autor.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/soziale->

sicherheit/sozialhilfe/sozialhilfebeziehende/wirtschaftliche-sozialhilfe.assetdetail.19384639.html

Cassée, Kitty (2010). *Kompetenzorientierung. Eine Methodik für die Kinder und Jugendhilfe. Ein Praxisbuch mit Grundlagen, Instrumenten und Anwendungen* (2. Aufl.). Haupt.

Dreher, Eva & Dreher, Michael (1985). Wahrnehmung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Fragen, Ergebnisse und Hypothesen zum Konzept einer Entwicklungs- und Pädagogischen Psychologie des Jugendalters. In Rolf Oerter (Hrsg.), *Lebensbewältigung im Jugendalter* (S. 30-61). VCH Verlagsgesellschaft.

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen [EKKJ]. (2007). *Jung und arm: das Tabu brechen. Armut von Kindern und Jugendlichen verhindern und ihre Folgen bekämpfen*. Autor. https://ekkj.admin.ch/fileadmin/user_upload/ekkj/02publikationen/Berichte/d_07_rap_Armut.pdf

Fend, Helmut (2005). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (3. durchges. Aufl.). VS.

Gesundheitsförderung Schweiz (2019). *Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen* [Broschüre]. Autor. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf

Göppel, Rolf (2005). *Das Jugendalter. Entwicklungsaufgaben – Entwicklungskrisen – Bewältigungsformen*. W. Kohlhammer.

Grawe, Klaus (2000). *Psychologische Therapie* (2., überarb. Aufl.). Hogrefe.

Greve, Werner & Thomsen, Tamara (2019). *Entwicklungspsychologie. Eine Einführung in die Erklärung menschlicher Entwicklung*. Springer.

Hamburger, Franz (2012). *Einführung in die Sozialpädagogik* (3., überarb. Aufl.). W. Kohlhammer.

- Havighurst, Robert James (1972). *Developmental Tasks and Education* (3., überarb. Aufl.). Longman Inc.
- Hangartner, Gabi (2013). Eine Praxis der alltäglichen Demokratie. In Bernard Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (2. Aufl., S. 203-221). Interact.
- Hug, Annette (2013). Ein Handlungsmodell für die Soziokulturelle Animation zur Orientierung für die Arbeit in der Zwischenposition. In Bernard Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (2. Aufl., S. 265-321). Interact.
- Hurrelmann, Klaus & Quenzel, Gudrun (2016). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (13., überarb. Aufl.). Belz Juventa.
- Husi, Gregor (2013). Die Soziokulturelle Animation aus strukturierungstheoretischer Sicht. In Bernard Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (2. Aufl., S. 97-151). Interact.
- Husi, Gregor & Villiger, Simone (2012). *Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Soziokulturelle Animation: Forschungsergebnisse und theoretische Reflexionen zur Differenzierung Sozialer Arbeit*. Interact.
- Kabat-Zinn, Jon (1995). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung*. O.W. Barth.
- Krämer, Susanne (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann.
- Kuhl, Julius & Strehlau, Alexandra (2014). *Handlungspsychologische Grundlagen des Coaching. Anwendung der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI)*. Springer.
- Lampert, Thomas & Kuntz, Benjamin (2019, 16. September). Auswirkungen von Armut auf den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse aus KiGGS Welle 2, *Bundesgesundheitsblatt*, 2019 (10), 1263-1274. <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03009-6>
- Laubstein, Claudia, Holz, Gerda & Seddig, Nadine (2016). *Armutsfolgen für Kinder und Jugendliche. Erkenntnisse aus empirischen Studien in Deutschland*. Bertelsmann Stiftung. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Studie_WB_Armutsfolgen_fuer_Kinder_und_Jugendliche_2016.pdf

Lützenkirchen, Anne (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. *Gruppendynamik*, 35, 27-36. <https://doi.org/10.1007/s11612-004-0003-z>

Lützenkirchen, Anne (2017). Achtsamkeit in der sozialen Arbeit. In Lützenkirchen, Anne (Hrsg.), *Soziale Arbeit und Stress* (S. 233-258). Jacobs Verlag.

Miller, Anna (2022, 22. Februar). «Warum es den Jugendlichen in der Schweiz psychisch so schlecht geht: Sechs Gründe und ein Hoffnungsschimmer». *Luzerner Zeitung online*. <https://www.luzernerzeitung.ch/leben/psychiatrie-warum-es-den-jugendlichen-in-der-schweiz-psychisch-so-schlecht-geht-sechs-gruende-und-ein-hoffnungsschimmer-ld.2254335>

Pfeifer-Schaupp, Ulrich (2010). *Achtsamkeit in der Kunst des NICHT Helfens*. Arbor.

Riklin, Fabienne (2022, 23. Januar). «Über 50 Prozent mehr Jugendliche versuchten, sich das Leben zu nehmen». *Tagesanzeiger online*. https://www.tagesanzeiger.ch/ueber-50-prozent-mehr-jugendliche-versuchten-sich-das-leben-zu-nehmen-867062689912?idp=OneLog&new_user=no

Schuwey, Claudia & Knöpfel, Carlo (2014). *Neues Handbuch Armut in der Schweiz* (2. Aufl.). Caritas-Verlag.

Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe [SKOS]. (2020). *Armut und Armutsgrenzen. Grundlagenpapier*. Autor.

Soziokultur Schweiz. (2017). *Charta der Soziokulturellen Animation*. http://soziokulturschweiz.ch/wp-content/uploads/2018/01/171211_Charta_Dez_2017.pdf

Staub-Bernasconi, Silvia (2018). Menschengerecht handeln. In Ernst Engelke, Stefan Borrmann & Christian Spatscheck (Hrsg.), *Theorie der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (7. Aufl., S. 443- 461). Lambertus- Verlag.

Trautmann, Matthias (2004). Entwicklungsaufgaben bei Havighurst. In Matthias Trautmann (Hrsg.), *Entwicklungsaufgaben im Bildungsgang* (S. 19-40). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Unicef (2022a). *Die UN-Kinderrechtskonvention*. <https://www.unicef.ch/de/wer-wir-sind/international/kinderrechtskonvention>

Unicef (2022b). *Die UN-Kinderrechtskonvention*. <https://www.unicef.ch/de/media/624/download?attachment>

Wettstein, Heinz (2013). Hinweise zu Geschichte, Definitionen, Funktionen. In Bernard Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (2. Aufl., S. 16-58). Interact.

Zarbock, Gerhard, Ammann, Axel & Ringer Silka (2012). *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Beltz.

Zimmermann, Marc (2019). *Volkswirtschaftliche Grundlagen für die Soziale Arbeit*. Unveröffentlichtes Unterrichtsskript. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.