

# VOM SPÜREN ZUM EMPOWERMENT -

ANSÄTZE KÖRPER-BASIERTER METHODEN FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN  
HYBRIDER LEBENSWELTEN



STEHEN ODER SITZEN?



ABER VORHER MUSS KURZ DER  
EIGENE STANDPUNKT  
PROBLEMATISIERT WERDEN

# THEORETISCHER BLICKWINKEL NR.1:WOMIT HABEN WIR ES ZU TUN? ENTGRENZUNG UND VERFÜGBARKEIT NACH ROSA...

- Globalisierung und Konsum führen zur Entgrenzung
- Alles muss immer verfügbar sein (keine digitale Einbahnstraße)
- Wir denken (nach Fromm) in Kategorien des Habens und nicht Seins (Beispiel Klavier und Bücher)
- Es fällt uns schwer im Moment zu sein
- Unser Verhalten ist eine Flucht nach vorn
- Wir stehen zur Welt nach Rosa in einem Aggressionsverhältnis (Ent-Menschlichung in digitalen Kosmen)
- Das zeigt sich im Besonderen bei der Verfügbarmachung der Natur
- Wir wollen die absolute Kontrolle und sehen alles in Form von geldwerten Ressourcen
- Mit dem Konsum (von Medien) manipulieren Jugendliche ihr Wohlbefinden

# THEORETISCHER BLICKWINKEL NR.2: DAS HIER UND JETZT- FLUCHTPUNKT UND AUSWEG...

- Lothar Böhnisch setzt sich mit den Bewältigungsstrategien (besonders von Jugendlichen) auseinander
- Hierbei betont er die Bedeutung des Leibes (Spüren als allumfängliches Konzept)
- Hermann Schmitz's Neue Phänomenologie erklärt diesen Zugang der Welt und verdeutlicht den Stellenwert des Hier und Jetzt für die Menschen als Fluchtpunkt des Handelns
- Konsum setzt hier an, der Kopf und die Gedanken (Idee um Probleme und Herausforderungen kreisen) werden ruhiger
- Gerade Jugendliche zeigen risikosbereites Verhalten bei der Art wie sie interagieren und konsumieren
- Das Hier und Jetzt bietet die Grundlage für Selbstwirksamkeitserleben, was maßgeblich wichtig ist für das Wohlbefinden der Menschen und das Gefühl, Einfluss nehmen zu können
- Dadurch sind die Menschen nicht so anfällig für virtuelle Gefahren und Meinungsmache





# DIE BEDEUTUNG DER HYBRIDITÄT: WOMIT HABEN WIR ES ZU TUN? EIN BLICK AUF DIE MAKRO-EBENE

Gedanken zu aktuellen  
Entwicklungen unserer  
hybriden Gesellschaft

# DAS INFORMATIONS- UND KONSUMS-WIRRWARR



- Wir leben in einer Zeit der **Unübersichtlichkeit** (was gerade in der Sozialen Arbeit und als Eltern herausfordernd ist)
- Sowohl mit Blick darauf, was es alles gibt als auch, wo Gefahrenpotenziale **lauern**
- Immer radikalere Positionen und immer geringere Möglichkeiten, den Wahrheitsgehalt von Informationen herausbekommen (die Hybridität potenziert den Aggressionsgehalt der Wahrnehmung)



# RADIKALISIERUNGEN

- Die 18. Shell-Jugendstudie betont, dass es verschiedene Gruppierungen unter Jugendlichen gibt, die unterschiedlich „anfällig“ sind für Radikalisierungen
  - • Kosmopoliten
  - • Weltoffene
  - • Nicht-eindeutig-Positionierte
  - • Populismus-Geneigte
  - • Nationalpopulisten
- (Schneekloth & Albert, 2019, S. 79)
  - Auffallend dabei ist, dass Jugendliche, die der Gruppe der Nationalpopulisten zugeteilt wurden, signifikant häufiger das Gefühl erleben, dass andere über deren Leben bestimmen und dass andere bevorzugt werden, als Jugendliche, die der Gruppe der Kosmopoliten zugeordnet wurden. Bei der Gruppe der Nationalpopulisten haben 56 % ein geringes Kontrollempfinden und 49 % ein erhöhtes Benachteiligungsempfinden, während diese Prozentangaben bei Kosmopoliten bei 27 % und 17 % liegen (Schneekloth & Albert, 2019, S. 84)

# MEDIENKONSUM ALS (REALITÄTS-) FLUCHT

- Eine Bewältigungsform, die bei Böhnisch (2019) in dieser Form nicht beschrieben wird, ist die ausweichende Form des Problemverhaltens (Quenzel & Hurrelmann, 2022, S. 214). Bei dieser Form der Bewältigung manipulieren Jugendliche mithilfe von Drogenkonsum, Arzneimittelkonsum und starkem Medienkonsum ihre „psychosomatischen Befindlichkeiten, um sich dem belastenden Druck zu entziehen“ (Quenzel & Hurrelmann, 2022, S. 214).



WOMIT HABEN  
WIR ES AUF  
DER MIKRO-  
EBENE ZU TUN?



# JUGENDLICHE UND KONSUM

@ Jeder dritte Jugendliche nutzt soziale Medien, **um nicht an unangenehme Dinge denken zu müssen.**

@ Jeder Vierte bekommt zu wenig Schlaf.

@ Jede\*r fünfte Jugendliche berichtet über Streit mit den Eltern wegen der Nutzung sozialer Medien.

(DAK Studie 2018)

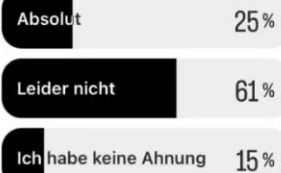


UND KURZER  
BLICK AUF  
STUDIERENDE  
UND  
FACHKRÄFTE ...

Okay, lets gooooo



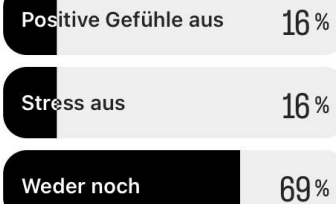
Mein Konsum von Social Media entspricht dem, was ich bewusst steuern kann und was mein Wohlbefinden nicht negativ beeinflusst



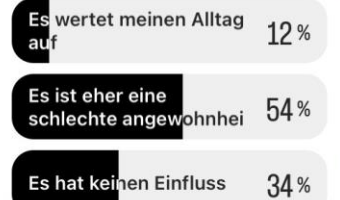
Ich bin auf Social Media weil:



Social Media löst bei mir Vorallem:



Social Media trägt zu meiner Lebensqualität bei



# GRÜNDE DES KONSUMS (EIGENE THESEN)



@ dabei wird der Konsum der Medien (wie es auch bei Drogen ist) bewusst eingesetzt, um sich abzulenken, nicht nachzudenken, andere Dinge zu fühlen

@ es geht darum, etwas anderes zu Fühlen, ein anderes Gefühl durch das was ich konsumiere herzuweisen

@ durch den Konsum der Medien wird es schwieriger, mich selbst zu spüren, im Kopf entstehen durch Vorbilder mitunter Bilder, die nicht zu dem passen, wie die Jugendlichen aussehen, es entsteht eine Diskrepanz die durch die körperlichen Veränderungen ohnehin herausfordernd ist

@ Bewältigung wird einmal mehr notwendig... aber wie?

# KONSUM UND KÖRPERBILDER...



Gerade Jugendliche erleben ihre Körper als zu gestaltende Bühne, eine Gestaltungsfläche und einen Erlebnisraum zur Selbstpräsentation und Selbstinszenierung. Sowohl mithilfe von Mode als auch durch spezielle Bewegungen (z.B. Begrüßungsrituale) wird Selbstausdruck auf die Wirksamkeit überprüft. „Immer“, wenn sich Jugendliche ausdrücken, tun sie dies mit ihrem Körper. (Niekrenz & Witte, 2011, S. 8-9; 11) Das kann um die Wirkung auf social media und das zur Schau stellen und die Optimierung des eigenen Körpers erweitert werden. Dabei spielen soziale Medien eine Hauptrolle.



Einen Teil der Identität beschreibt Böhnisch (2019, S. 22) als Selbst. Damit meint er den personalen Teil der Identität, der sich aus den Antworten auf die Fragen, „Wer bin ich, wie spüre ich mich und wie schätze ich mich ein (im Verhältnis zu anderen)?“ (Böhnisch, 2019, S. 21) ergibt, was maßgeblich wichtig ist für meinen Umgang mit mir, den Dingen, die ich konsumiere und wie ich mich inszeniere.



Wie sich Menschen spüren und einschätzen, hängt demnach mit dem Selbstwert, der sozialen Anerkennung und in weiterer Folge mit der Selbstwirksamkeit zusammen. Hierbei spielt auch der Körper, die Bewertung des eigenen Körpers und der Konsum „fremder“ Körperbilder eine große Rolle für den Selbstwert und das Wohlbefinden.

Dem leiblichen Spüren kommt in der Pubertät auf der Suche nach der eigenen Identität eine Schlüsselrolle zu (vgl. Böhnisch und Niekrenz und Wiite), somit kann das Spüren sehr gut mit Methoden der Sozialen Arbeit als Ressource adressiert werden!



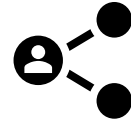
# SHELL-STUDIE

In der Shell Studie zeigt sich: die Gesundheit und damit verbunden auch der Körper (und das Spüren) für Jugendliche hat einen hohen Stellenwert. 79 % aller Befragten geben an, dass ihnen ein gesundheitsbewusstes Leben wichtig ist (Schneekloth, 2019, S. 106).

Bereits im Rahmen der Studie von 2006 trat die Bedeutung des Körpers hervor. Auf die Frage, was „in“ ist, antworteten sowohl Mädchen als auch Jungen am häufigsten „gut aussehen“ (Langness et al., 2006, S. 88 zitiert nach Göppel, 2011, S. 30).

Verschiedenste Studien können mittlerweile belegen, dass mit dem „gut aussehen“ auch der Vergleich mit Vorbildern aus social media verbunden ist. Hier wird der Trend skizziert, der mitunter über das Wohlbefinden und die Akzeptanz des eigenen Körpers bestimmt.

# DIE MESO-EBENE ALS DAS, WAS WIR TUN KÖNNEN



## MÜNDIGKEIT ALS FUNDAMENT

- **Mündigkeit – ein altes Konzept neu beleuchtet und auf die Technik bezogen**
- **Der VDI 2012 definiert in seinem Positionspapier zur technischen Allgemeinbildung Technikmündigkeit „als die Fähigkeit, technische Entwicklungen zu nutzen sowie deren Folgen für sich, die Gesellschaft und die Umwelt abschätzen und bewerten zu können. Diese Fähigkeit gewinnt in einer zunehmend technisch-wissenschaftlichen Welt sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft an Bedeutung und ermöglicht damit Mitsprache und Mitwirkung“.** (<https://www.journal-of-technical-education.de/index.php/joted/article/view/154>)



# SPÜREN UND GEFÜHLE ALS WEGBEREITER VON MÜNDIGKEIT

- Die leibliche Dimension von Mündigkeit . Das Spüren als Empowerment setzt bei den Alltagspraktiken der Jugendlichen an und kann bewusst „genutzt“ und dafür sensibilisiert werden, denn:
- 75 % aller befragten Jugendlichen ist es wichtig, sich bei Entscheidungen auch von den eigenen Gefühlen leiten zu lassen (Shell-Studie)
- Das heisst über diese Dimension können wir die Jugendlichen erreichen, wenn wir Ihnen helfen, das eigene Gefühl über die Reflexion in einen kritischen Bezug zum Konsum zu setzen und mit ihnen einzuüben, das eigene Spüren zu fokussieren
- Was tut mir gut? Was empfinde ich beim Konsum dieser Plattform/dieses Spiels....
- Dies gelingt vorallem über Körperpraktiken die uns auf die eigene Gefühle hinweisen und durch den Verstand Aufschluss geben
- Durch mündiges Konsumverhalten können die Vorteile von social media bewusst genutzt werden (Peer-groups...)

# DAS SPÜREN UND DIE REFLEXION ALS WEG ZUM EMPOWERMENT

## Zum Spüren kommen

- Wir müssen uns für die Arbeit Methoden einfallen lassen, im Rahmen derer wir den Jugendlichen ermöglichen verschiedene Qualitäten zu fühlen
- Diese Qualitäten sollten dabei sowohl auf das eigene Erleben in Form von Achtsamkeitsübungen als auch auf das Empowerment in der Gruppe gelegt werden
- Die Natur als Zugang erweist sich als perfekte Umwelt für diese Übungen
- Hier können die Jugendlichen Selbstwirksamkeit erfahren, die unabhängig von social media besteht
- Konkrete Methoden: Erlebnispädagogik, Naturpädagogik...

## Reflexivität

- Das dabei ist die Reflexion der wichtigste Übertrag, um diese Erfahrungen dem Bewusstsein zugänglich zu machen und eine Alltagstauglichkeit herzuleiten
- Hier ist es nicht nur wichtig, die aktuelle Gefühlslage zu besprechen, sondern es wäre auch wichtig, die Jugendlichen ihren Konsum reflektieren zu lassen und immer wieder mit möglichen Gefühlsqualitäten zu kontrastieren



**Für unsere Arbeit ist es unabdingbar zu verstehen, dass alle Verhaltensweisen eine körperliche und leibliche Dimension beinhalten, die es zu adressieren gilt!**



# VIELEN DANK

Ich freue mich auf  
Ihre Fragen!



Katrin Feldermann



+49 (171) 3236412



k.feldermann@fh-kaernten.at



Instagram: dr\_katrin\_feldermann