

Wie erleben die Kinder und Jugendlichen Beschleunigung und Stillstand?

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf



Übersicht

- Covid-19 Kinderstudie: **Entschleunigung** als Schlagwort
- Beschleunigung vs. Entschleunigung
- Angst den „Kontakt zur Welt“ zu verlieren: **Resonanz** als Schlagwort
- Verbindung von **Resonanz** und **FLOW**
- **Gegensätze** als Teil eines größerem Ganzen

Covid-19 Kinderstudie



Frage an Eltern: Welche positiven Auswirkungen glauben Sie, hat oder hatte die Corona-Krise auf Ihr Kind?

Das Schlagwort war **Entschleunigung**; darunter wurde Folgendes verstanden:

- „... die Kinder bekamen viel frische Luft und viel Aufmerksamkeit, waren kreativ ... die Uhren tickten langsamer“
- „... sie [Tochter] ist viel weniger getrieben, macht viele Dinge langsamer, gemütlicher. Nimmt sich für sich mehr Zeit ...“
- „... einfach mal für kurze Zeit zur Ruhe kommen ...“
- „... hat uns allen gut getan ... Ruhe, kein Stress, keine Termine ...“

Frage an Kinder: Was hast du während der Corona-Krise richtig genossen?

- „... dass man endlich mal faul sein konnte. Einfach nichts tun ...“
- „Eigentlich habe ich viel gespielt und war auch sehr kreativ in der Zeit wo Corona war“
- „Das Ausschlafen [war toll] ... und dass ich nicht immer durcharbeiten soll wie in der Schule. Sondern, dass ich auch hab mal eine Pause machen können“.

Und wenn du jetzt an eine stressige Zeit denkst, was hilft dir, dich wieder besser zu fühlen?

- „... und probiere, nicht alles ganz so schnell machen zu müssen ..., dass ich mir mehr Zeit lassen kann“

Beschleunigung vs. Entschleunigung (Rosa, 2016)

Beschleunigung: **böse?**



Die Welt ist in Bewegung
Bewegung eröffnet Möglichkeitsräume

Entschleunigung: **gut?**



Worauf Entschleunigung zielt: eine andere Art, in der Welt zu sein, mit den Dingen und den Menschen in Kontakt zu treten.

Resonanz (Bauer, 2019; Rosa, 2016)

- Angst der Menschen, dass es **nicht mehr gelingt** einen **Resonanzdraht** zur Welt **aufzuspannen**
- **Resonanz** meint eine Form des „In-Beziehung-Tretens“ zur Welt
- Überschneidung des Resonanz-Erlebens mit dem Phänomen **Flow** (Csikszentmihalyi, 2005)

FLOW (Nakamura & Csikszentmihalyi , 2002)

FLOW ... eine Person ist voll und ganz in den gegenwärtigen Moment eingebunden

- Klarheit der Ziele und unmittelbare Rückmeldungen
- Hohe Konzentration auf ein begrenztes Feld
- Verhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten
- Gefühl von Kontrolle
- Mühelosigkeit des Handlungsablaufs
- Veränderung des Zeiterlebens
- Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
- Autotelische (griech. autos – selbst; telos – Ziel) Qualität der Flow-Erfahrung

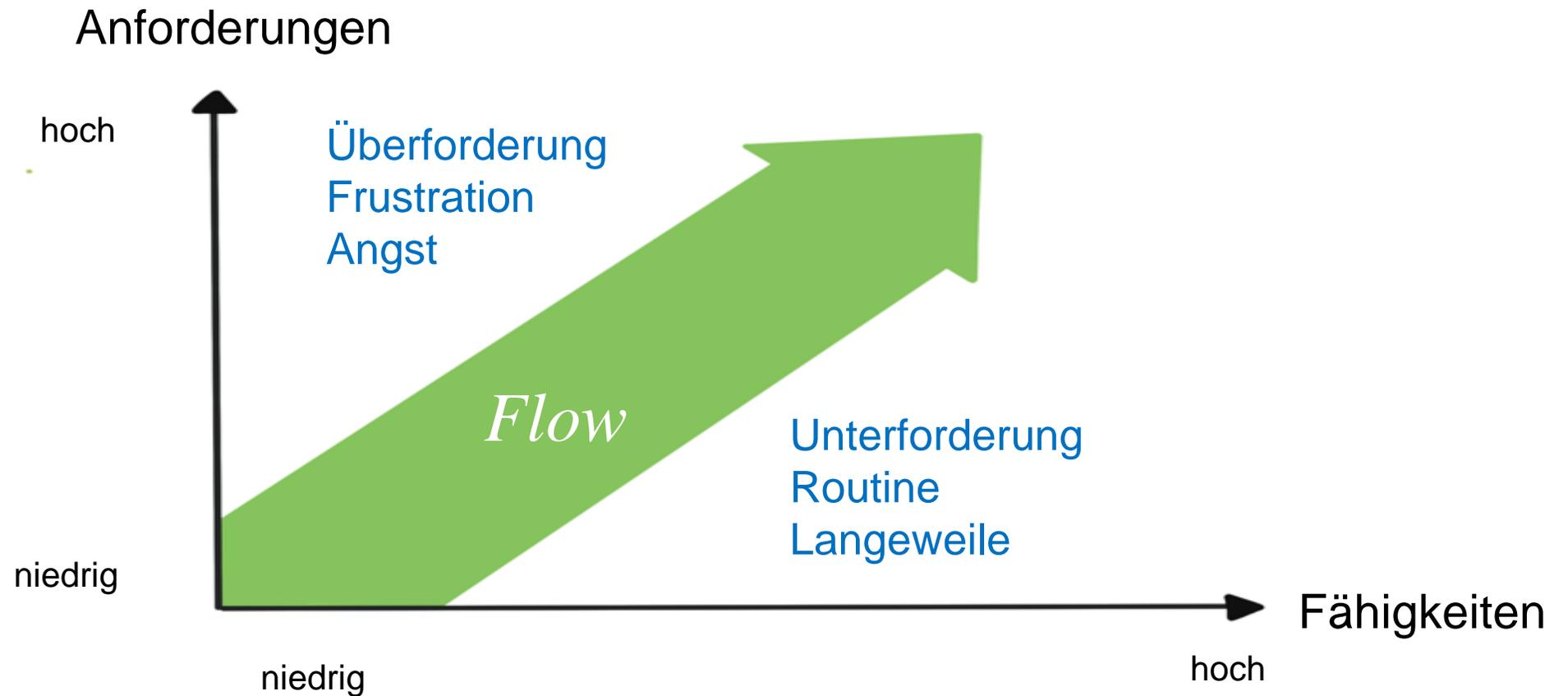
Herausforderungen für Schüler:innen zwischen Beschleunigung und Stillstand

Wie können wir FLOW erreichen?

Vorteile von FLOW	Multitasking; Ablenkung
Fokus legen („konzentrierter Geist“)	Unstetigkeit („umherwandernder Geist“)
In der Gegenwart sein	An die Vergangenheit, an die Zukunft denkend
Von Sorgen frei sein	Sorgen über unser tägliches Leben; Gedanken werden oft unterbrochen
Kontrollerleben und ein Gefühl von Ruhe	Kontrollverlust: eine anstehende Aufgabe nicht zu Ende bringen; andere Aufgaben oder Menschen halten uns von der Aufgabe ab
(Gründliche) Vorbereitung	Wenig oder keine Vorbereitung

→ Beim FLOW liegt der Fokus auf einer einzigen Aufgabe; dies erhöht die **Konzentration, Produktivität** und **Kreativität**

FLOW (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)



Die Ganzheit der Gegensätze (Geiger, n.d.)

- **Polarität** → Pole müssen qualitativ different sein: das Wahre z.B. kann nicht ohne das Falsche gedacht werden
- *Polarität* ist nicht unvereinbarer Gegensatz, sondern **Ergänzung** und **Entsprechung** im Sinne zweier wesensverschiedener Aspekte eines höheren Ganzen
- *Polarität* ist aus der Einheit geboren und **schließt** den **Begriff der Ganzheit ein**. Die Pole ergänzen einander, sind untrennbar miteinander verbunden

Yin Yang (Ji, Nisbett, & Su, 2001)

- Alles ist immer ein **Teil eines größeren Ganzen**, nichts ist absolut, sondern immer RELATIV, immer in **ständiger Veränderung**, in **stetem Wandel**
- Nach einer Hochphase von YANG folgt dessen absinken und das Steigen von YIN → nichts ist statisch, nichts gibt es festzuhalten:

Es ist kraftsparender und befriedigender mit den Veränderungen zu gehen als sich dagegen zu sträuben

Fazit

- Mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt bleiben, d.h. einen so genannten **Resonanzdraht** herstellen, v.a. wenn sie den Kontakt zu uns (Erwachsenen) suchen
- Gelegenheiten für FLOW finden, kreieren und Raum geben
- „Anfreunden“ mit der Veränderung

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit: silvia.exenberger@institut-positivpsychologie.at

