

Das Zukunftskonzept 'Fresh A.I.R.'

Die Kraft des Reflektierens Über das Verarbeiten von Erfahrungen

Eine Präsentation von Textbausteinen
aus Handouts von Vorträgen & Workshops

Prof. Dipl.-Päd. Gerhard Hofer

VEREIN 'UMWELTBILDUNGSWIEN – GRÜNE INSEL'

c/o **NationalparkCamp Lobau** | 2301 Groß Enzersdorf | Lobastraße 100
☎ +43-2249-28711 | Fax +43-2249-287118 | ✉ office@ubw.at | www.ubw.at



VEREIN 'UMWELTBILDUNGWIEN – GRÜNE INSEL'



c/o NationalparkCamp Lobau | 2301 Groß Enzersdorf | Lobaustraße 100
☎ +43-2249-28711 | Fax +43-2249-287118 | ✉ office@ubw.at | www.ubw.at

Bitte beachten! Dieses Dokument ist ein Substrat aus Handouts von Vorträgen und Workshops. Es ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich Ihrem persönlichen Studium gewidmet!

Das Zukunftskonzept 'Fresh A.I.R.'

Die Kraft des Reflektierens Über das Verarbeiten von Erfahrungen

Pädagogische Prozesse, die eine nachhaltige Wirkung entfalten sollen, bedürfen einer eigenständigen Phase der kompakten Wiederholung und Zusammenfassung der Inhalte, Erfahrungen und Erkenntnisse.

Eine gelungene Reflexion rundet den Lernprozess ab und sichert auf diese Weise den Lernertrag. Sie umfasst zumeist die Präsentation der Arbeitsergebnisse, den Rückblick auf das Geschehene, die persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse sowie eine kompakte Zusammenschau der Ereignisse.

Im pädagogischen Kontext ist Reflexion keine Methode, sondern beschreibt das Wesen, die Qualität und die Wirkung eines Lernprozesses, der geprägt ist durch die Absicht, Erlebtes zu verarbeiten, Ergebnisse abzuspeichern sowie erworbene Erkenntnisse und Fertigkeiten für die Zukunft bereitzustellen.

Das zumeist abrundende, im Besonderen anerkennende Feedback auf Erreichtes ist ein wesentlicher Motivationsfaktor für zukünftige Lernprozesse des Einzelnen und der Gruppe. Das positive Feedback in glaubwürdiger Gestalt von Anerkennung und Lob ist die wirksamste Schlusspointe eines Bildungsprozesses!

Reflexion mündet im idealtypischen Fall in eine Erkenntnis in Gestalt einer schlüssigen 'Konklusion'. Sie ist somit eine Art von Innenschau des Einzelnen und/oder der Gruppe mit dem Ziel einer nachhaltig wirksamen Selbsterkenntnis!

Die 'Kraft des Reflektierens' liegt in der Vielfalt an didaktischen und methodischen Spielarten sowie an spontan kreativen Ausdrucksformen, in der Eröffnung einer vielfältigen Bandbreite individueller Potenziale und Gestaltungsmöglichkeiten, ... vor allem in dem persönlich nahen, nicht selten intimen Charakter und Wesen des pädagogischen Ereignisses!

■ Die Nachhaltigkeit eines Erkenntnisprozesses über die Natur, die Menschen & sich selbst

Reflexive Prozesse bedürfen, ebenso wie viele andere pädagogischen Prozesse, einer intensiven Vorbereitung durch Klärung der Zielvorgaben, eines unterstützenden didaktischen Rahmens und eines Instrumentariums von anregenden und fördernden Methoden.

Um eine sinnvolle und nachhaltig wirkende Bilanz des Geschehenen ziehen zu können, ist es notwendig, einen gewissen emotionalen und zeitlichen Abstand zum Erlebten zu gewinnen. Besonders ist darauf zu achten, wenn die Phase der Reflexion unmittelbar eingebettet ist als Teil am Ende eines Gesamtgeschehens.

Noch bevor der Reflexionsprozess eingeleitet wird, muss daher vom Verantwortlichen des Lerngeschehens sichergestellt sein, dass genügend Abstand besteht zwischen dem eigentlichen Prozess der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema und dem Prozess der Reflexion – sowohl zeitlich, als auch vor allem emotional.

Reflexion aus der unmittelbaren Betroffenheit heraus verfälscht in einem bedeutenden Ausmaß die Ergebnisse. Denn: unmittelbar nach einem Paukenschlag sind die Ohren taub!

Es benötigt schlicht Zeit und Selbstdisziplin, um sich von allen gedanklichen und gefühlsmäßigen 'Nebengeräuschen' zu reinigen, um sich innerlich zu leeren, ... um die entscheidende innere Distanz zu dem unmittelbar Erlebten wahren zu können!

Bei einem Reflexionsprozess ist mehrheitlich das 'Ich' des Einzelnen in zweierlei Gestalt beteiligt: in der Gestalt des 'betroffenen Ich' und in der Gestalt des 'zeitlosen Ich', das auf innere Distanz zum Prozess geht.

■ Die stille Dynamik eines reflexiven Gruppenprozesses

Noch vor Beginn eines reflexiven Gruppenprozesses ist vom Verantwortlichen ein geeigneter Rahmen sicherzustellen ... sowohl räumlich in Gestalt eines ruhigen Ortes als auch zeitlich im Sinne einer ungestörten und großzügigen Zeitspanne sowie vor allem gruppendynamisch im Sinne der Sicherstellung eines Grundvertrauens innerhalb der Gruppe.

Der erste Schritt besteht in der Einladung der Gruppe und jedes Einzelnen, sich zu entspannen, sich gedanklich zurückzuziehen und sich zu besinnen auf das Erlebte. Dabei legt im Zuge der ersten selbstreflexiven Phase das 'betroffene Ich' jedes Einzelnen für sich die unmittelbar gewonnenen Erfahrungen und emotionalen Empfindungen gedanklich offen.

In der zweiten selbstreflexiven Phase eröffnet im Stillen das 'zeitlose Ich' den gedanklichen Dialog mit dem eigenen 'betroffenen Ich', indem es aus dessen Beschreibungen das allgemein Gültige herauszuschälen versucht, um es einzuordnen und in einer persönlichen Erkenntnis zu verdichten. Das 'zeitlose Ich' lernt auf diese Weise aus den Erfahrungen des 'betroffenen Ich'!

Begleitend können gezielte anregende Schwerpunkte und Struktur bildende Fragen von Seiten des Verantwortlichen für die Reflektierenden sehr hilfreich sein. Sie erleichtern vor allem beim dritten, kommunikativen Schritt den Austausch der subjektiven Sichtweisen und Erfahrungen in der Gruppe und ermöglichen eine schlüssige und kompakte Zusammenschau des Geschehens.

Reflexive Prozesse werden grundlegend in zwei Wesensformen unterschieden. Zum einen ist 'Reflexion' im pädagogischen Kontext ein wertvoller eigenständiger Prozess.

Zum anderen wird 'Reflexion' häufig eingebettet in die Dramaturgie eines pädagogischen Gesamtereignisses ... als substanzieller Teil zur konzentrierten Verarbeitung von Erfahrungen und Erkenntnissen sowie als präsentierte Erinnerung an diese zur Sicherung von Lernerträgen.

Die Qualität eines reflexiven Prozesses ist definiert durch die Zielsetzung und Einbettung im didaktischen und methodischen Gesamtzusammenhang eines Lerngeschehens. In der Folge werden die beiden grundlegend zu unterscheidenden Erscheinungsformen der Reflexion in ihren Wesenszügen näher beleuchtet:

■ Die Reflexion als substanzieller Teil eines Gesamtprozesses

Ein pädagogischer Prozess löst nicht selten neben einer Fülle von Gedanken im Kern eine subjektive Betroffenheit bei den Lernenden aus.

Die pädagogische Reflexion beschreibt im engeren Sinn die Absicht des Lehrenden, zumeist am Ende eines Gesamtprozesses mit Einzelnen und/oder in der Gruppe aus der unmittelbaren Betroffenheit allgemein gültige Schlüsse zu ziehen, um aus dem konkret Erlebten nachhaltige Erkenntnisse zu gewinnen.

Die Betroffenheit äußert sich zumeist in Gestalt von Emotionen. Ihr Wert für den reflexiven Prozess besteht in der Möglichkeit zur Ursachenforschung, in der Auflösung der Kernfrage: "Was in mir hat diese Emotionen ausgelöst?"

Die Unmittelbarkeit, die Intensität und die Gestalt der Emotionen dienen somit als Indikatoren, als Anzeiger und Wegweiser, die zu tiefer liegenden, unbewussten Schichten führen!

Der Wirkungsmechanismus eines reflexiven Prozesses ist überaus komplex und am schwierigsten in seiner Qualität zu sichern. Denn zum einen erhält der Verantwortliche nur bis zu einem gewissen Grad Einblick in die Innenwelten der Lernenden, zum anderen ist niemand gefeit vor gefährlich verfälschenden, mentalen Projektionen sowie vor Selbsttäuschung.

Der Erfolg des Verantwortlichen eines reflexiven Prozesses steigt in dem Maß, wie er darauf achtet, eine offen-distanzierte Grundhaltung mit hoher Aufmerksamkeit und ohne emotionale Anteilnahme beim Begleiten der Reflektierenden zu wahren.

Nur diese 'empathische Haltung' des Verantwortlichen sichert einen geklärten, unverfälschten Blick auf das Wesentliche!

Die Tiefenwirkung eines reflexiven Prozesses ist im Besonderen abhängig von der Eigendefinition und Struktur des Gesamtgeschehens, von der Lebendigkeit und Stimmigkeit der Prozessdramaturgie, vor allem jedoch von der eingebrachten Kompetenz und Empathie der die Reflexion anleitenden Verantwortlichen!

■ Die Reflexion als eigenständiger Erkenntnisprozess

Die Reflexion, das beabsichtigte und gezielte Spiegeln von Erfahrungen und Empfindungen aus dem Unterbewusstsein in das Oberbewusstsein ist der Kern jeder Selbsterfahrung. Die Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung sind zumeist geprägt von eigenständigen, selbstreflexiven Abschnitten im Gesamtgeschehen.

Der methodische Zugang hängt davon ab, welche Ziele durch Reflexion erreicht werden sollen. Es gibt im Wesentlichen drei unterschiedliche Spielarten 'eigenständiger reflexiver Prozesse':

1. Die analytisch strukturierende Reflexion ... spiegelt Erkenntnisse aus der Vergangenheit

Diese Spielart der Reflexion dient der persönlichen Spurensuche in der eigenen Vergangenheit ... durch Wachrufen, Erinnern, Sammeln, Rekonstruieren, Verdichten mit dem Ziel eines gesteigerten Verständnisses der Gegenwart durch den konzentrierten Blick auf ihr 'Geworden-Sein'.

Beispielszenario einer 'analytisch strukturierenden Reflexion'

Ein gedanklicher Blick in das unaufgeräumte Kinderzimmer, ... niemand da. Ich sehe mich in meiner analytisch strukturierenden Vorstellung genau um, bestaune die herumliegenden Spielsachen, krame in offenen Laden, studiere den offensichtlich spontan verlassenen Schreibtisch ...

Ich rekonstruiere gedanklich anhand der Indizien, in welcher Situation das Kind sein Zimmer verlassen hat ... und gewinne durch diese Rückschlüsse Einblick in den Alltag des Kindes.

2. Die sensibilisierend verinnerlichende Reflexion ... spiegelt Erkenntnisse in der Gegenwart

Diese Spielart der Reflexion dient der intensiven Momentaufnahme und der Verarbeitung von Eindrücken und Empfindungen durch eine gesteigerte Wahrnehmung.

Der Wirkungsmechanismus basiert auf dem im Folgenden dargelegten **Vier-Stufen-Modell**. Für den Erfolg des Reflexionsprozesses ist nicht die Realisation aller vier Stufen von Bedeutung, sondern der stringente Aufbau, verbindlich beginnend mit **Stufe 1**:

Stufe 1 ▣ Neutralisieren mit der Tendenz zur entspannten Ruhe

Auszeit ohne zweckgebundene Absicht, Befreien von gedanklichen und emotionalen 'Nebengeräuschen', im Hier und Jetzt ankommen, Loslassen als aktiver Prozess zur Öffnung.

Stufe 2 ▣ Aktivieren mit der Tendenz zur Achtsamkeit

Ein Impuls, eine Aufgabe hilft die Neugierde zu wecken, Bündeln der Aufmerksamkeit, Hinführen zur Wachheit, das 'unbekümmert-zeitlose Ich' tritt in den spontanen Dialog mit dem 'naiv-wahrnehmenden Ich'.

Stufe 3 ▣ Intensivieren mit der Tendenz zur Phantasie

Der Dialog verdichtet sich, nimmt Gestalt an und findet einen kreativen Ausdruck u. a. in einem selbst gestalteten Gedicht, Lied, Bild.

Stufe 4 ▣ Neutralisieren mit der Tendenz zur konzentrierten Ruhe

Der selbstreflexive Dialog löst sich auf durch die Steigerung der Intensität. Analog zur konzentrierten Betrachtung der Speichen eines sich beschleunigenden Rades, die allmählich verschwinden, tauchen wir ein in das Nichts, in die höchste Form der Reflexion – in die Meditation, in die Konzentration aller Energien auf einen Punkt der Aufmerksamkeit.

Beispielszenario einer 'sensibilisierend verinnerlichenden Reflexion'

*Ein gedanklicher Blick in das unaufgeräumte Kinderzimmer, ... niemand da.
Ich betrete in meiner sensibilisierend-verinnerlichenden Vorstellung das Zimmer,
nehme es wahr, lasse es einfach auf mich wirken und suche mir einen Platz,
um mich niederzulassen.*

***Ich konstruiere gedanklich, indem ich mich einfühle,
wie das Kind in diesem Raum wohnt
und entwickle die Vorstellung,
wie es sich dabei auf seine Art entfaltet.***

3. Die kreativ imaginative Reflexion ... spiegelt Erkenntnisse für die Zukunft

Diese Spielart der Reflexion dient der Interpretation des Vorhandenen, des Realen, der Gegenwart als veränderbar. Eine unterstützende Kraft bei dieser Form des Reflektierens ist die 'Imagination', die bildhafte Vorstellungskraft, welche durch unser Denken neue Welten erschafft.

Wir dekonstruieren dabei auf kreative Weise durch feinfühligere Wahrnehmung unserer Gedankenbilder den Ist-Zustand der Gegenwart und konstruieren daraus vorausschauend den Prozess von potenziellen Veränderungen in der nahen und fernen Zukunft.

Die 'Imagination' hilft uns, den eigenen visionären Gedankenbogen zu spannen. Es ist ein spielerisch-schöpferischer Prozess des ungehemmten Freisetzens von assoziativen Gedankenbildern, die sodann in Beziehung zueinander betrachtet und letztendlich neu zusammengesetzt werden.

Je konkreter die Umsetzung dieser gedanklichen Vorausschau in die Realität hineinwirken soll, desto stärker ist die Ratio, das bewusste Denken einbezogen.

Eine besondere Spielart der kreativ imaginativen Reflexion ist die 'Antizipation', das konkrete, rationale Entwickeln eines Prozessablaufs, der weit in die Zukunft reicht. Das Antizipieren hilft uns, Entscheidungen der Gegenwart behutsam zu überdenken, um überlegte konstruktive Weichenstellungen einzuleiten und/oder verantwortliche Entscheidungen zu treffen.

Das ganzheitlich betrachtete Ergebnis ist somit eine Zusammenschau, eine kreative Synthese aus imaginierten Bildern des Erfahrenen, des Möglichen und des Ersehnten. Der Prozess der kreativ imaginativen Reflexion ist nicht selten mit einer mehr oder weniger konkreten Absicht im Sinne einer Zielformulierung für die Zukunft verknüpft.

Beispielszenario einer 'synthetisch-imaginativen Reflexion'

*Ein gedanklicher Blick in das unaufgeräumte Kinderzimmer, ... niemand da.
Ich beginne in meiner Vorstellung mit einem Panoramenschwenk über das gesamte Zimmer
und versuche, den Gesamteindruck auf mich wirken zu lassen.*

***Ich antizipiere gedanklich, indem ich das unendlich vergnügliche Spiel
mit meiner imaginativen Phantasie eröffne und mir vorzustellen, ...***

*wie es ist, wenn das Zimmer aufgeräumt ist,
oder wie ein bestimmtes anderes Kind darin wohnt,
oder wenn dies das Schlafzimmer der Eltern ist,
oder wenn alle Spielsachen ein Eigenleben entwickeln
und miteinander zu sprechen beginnen,
oder wenn sich der blaue Teppich auf dem Parkett
zum Meeresstrand verwandelt,
oder ...*

