

BeSOS – Schule, Beratung & Berufsorientierung als sicherer Hafen.

Das BeSOS-Modell: Lernende am Steuerrad – Fachkräfte als Leuchtturm

Selbstwahrnehmung

Die **Förderung und Kultivierung der Selbstwahrnehmung** spielt eine zentrale Rolle, denn sie schafft die Grundbedingung für selbstbestimmtes Handeln. Erst durch das bewusste Erkennen emotionaler Zustände und das Verstehen physiologischer Reaktionen auf die Umgebung können wir geeignete Bewältigungsstrategien kultivieren. Das Wissen um seelische Prozesse und körperliche Grenzen ermöglicht, rechtzeitig und souverän auf emotionale, kognitive und physische Herausforderungen in unserer Mit- und Umwelt zu reagieren und die Fähigkeit zu schulen, aktiv und vorausschauend Einfluss sowohl auf das eigene Verhalten als auch die uns umgebende Situation zu nehmen.



Ko-Regulation

Ko-Regulation beschreibt die nonverbale Kommunikation und **Synchronisation der neurobiologischen Aktivität** zwischen Personen. Das sind autonome und „unsichtbare“ Faktoren wie Hormone, Geruch und Stimmung ebenso wie bewusste und „sichtbare“ Kommunikation durch Blickkontakt, Berührung, Mimik und Körpersprache. Ko-Regulation bezeichnet die interdependente neurobiologische Interaktion zwischen Menschen, d.h. die Qualität der interpersonalen verkörperten Beziehung innerhalb einer geteilten Situation und Umwelt. Aus diesem Grunde können wir Ko-Regulation bewusst einsetzen, um uns gegenseitig regulieren und synchronisieren zu können.



Selbstregulation

Selbstregulation bezeichnet alle verhaltensbezogenen Fähigkeiten, eigene Bedürfnisse und Ziele erkennen und verfolgen zu können; es meint die **erlernbaren Fähigkeiten**, sich an die Umstände, Bedingungen und Aufgaben unserer Umgebung anzupassen. Daher umfassen **Selbstregulationskompetenzen** kognitive, emotionale, motivationale und soziale Fähigkeiten. Selbstregulation ist situations- und kontextabhängig und beschreibt die Qualität der Beziehung, die wir mit unserer Mit- und Umwelt aufbauen und aufrechterhalten können. Sowohl biologische als auch soziale Lern- und Lebensbedingungen bestimmen diese organische Interaktion zwischen Individuum und Umwelt.



„Stärkende Bildungsprozesse können die Entwicklung nur dann unterstützen und fördern, wenn Kinder sich sicher, geborgen und gut eingebunden fühlen.“

(Pauen 2024, 20f.)

Selbstwirksamkeit

Die Überzeugung, Einfluss auf die eigene Zukunft und die gegenwärtige Umgebung zu haben, bezeichnet man als Selbstwirksamkeit. Die **Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit** beeinflusst spontanes Verhalten (Reaktion) und langfristige Handlungsstrategien (Aktion). Und das betrifft das **Niveau der physiologischen Erregung** selbst: Je glaubwürdiger Sinn und Bedeutung der eigenen Wirksamkeit wahrgenommen werden und je größer das Vertrauen in die persönliche Handlungsfähigkeit ist, desto niedriger ist die emotionale Erregung und desto höher die Lern- und Leistungsbereitschaft. Um „Segel setzen“ und das „Steuer ergreifen“ zu können, braucht es daher eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung.



Sinn- und Bedeutungserleben

Das Sinn- und Bedeutungserleben spielt eine zentrale Rolle in motivierenden und stärkenden Lernumgebungen. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen und Kenntnissen, sondern vielmehr darum, die tieferen Werte und den Zweck hinter den täglichen Herausforderungen glaubwürdig zu verkörpern. **Denn Sinn und Bedeutung werden erlebt:** „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“, lautet ein Sprichwort. Denn nur wenn es gelingt, Lerninhalte mit eigenen Lebenszielen und gesellschaftlichen Visionen zu verknüpfen, kann angeeignetes Wissen in Motivation und Engagement verwandelt werden. Sinn- und Bedeutung, „der Wind in den Segeln“, ist eine Ressource, die wir aus unserer Mit- und Umwelt beziehen.



Beziehung geht vor

Das Motto „Beziehung geht vor [...]“ formuliert die Einsicht in die Folgerichtigkeit und Wechselwirkung dieser Wirkfaktoren und überführt sie in eine **handlungsleitende Grundhaltung**: Lern- und Leistungsfähigkeiten sowie (berufliche) Orientierungsfähigkeiten sind essenziell auf den erlebbaren Kontakt und auf die verkörperte Interaktion in Mit- und Umwelt angewiesen. Aus dem Wissen um die biopsychosoziale Interdependenz der genannten Aspekte folgt, dass das Zusammenspiel individueller Beziehungsfähigkeit und institutionalisierter Resonanzräume eine „Beziehungsökologie“ schaffen kann, in der Kinder und Jugendliche sich **sicher, geborgen und gut eingebunden fühlen**. Die Erfahrung, sicher „ankern“ zu können, bestimmt die gesamte Lebensspanne, daher kommt der Beziehungsgestaltung ein Primat zu: **Beziehung geht vor**, damit niemand an Orten des gemeinsamen Lernens und Lebens in den **Überlebensmodus** fallen muss.

Literatur

Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (Eds.). (2016). Handbook of Self-regulation: Research, theory, and applications. The Guilford Press.
Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M. (Eds.). (2000). Handbook of Self-regulation. Academic Press.
Fuchs, T. (2021). Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Kohlhammer.
Pauen, S. & Roos, J. (2024). Entwicklung in den ersten Lebensjahren (0-3 Jahre). Ernst Reinhardt Verlag München.
Peter, F. & Asbrand, J. (2024). Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen, in: Hillburger-Slama, A. & Killi, U. (Eds.). Kinder und Jugendliche in besonderen Lebenslagen im Fokus der Schulberatung. mgo-Verlag.
Schunk, D.H., & Greene, J.A. (Eds.). (2018). Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance (2nd ed.). Routledge.
Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2022). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hogrefe.