



# REFLEKTIEREN

Aus den Erfahrungen in der Sozialen Arbeit lernen

Marie-José Geenen

## **REFLEKTIEREN**

„(...) ich möchte, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, Geduld zu haben gegen all das Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

Aus einem Brief des Dichters Rainer Maria Rilke vom 16. Juli 1903 an Franz Xaver Kappus.  
[www.rilke.de/briefe/160703.htm](http://www.rilke.de/briefe/160703.htm)

# Reflektieren

Aus den Erfahrungen in der Sozialen Arbeit lernen

**Marie-José Geenen**

Aus dem Niederländischen übersetzt von Annette Löffelholz

uitgeverij | C  
coutinho

bussum 2011

© 2010 Uitgeverij Coutinho bv

© 2011 Duitse vertaling/Deutsche Übersetzung Uitgeverij Coutinho bv

Alle Rechte vorbehalten.

Außer den Ausnahmen, wie sie im oder aufgrund des Urheberrechts von 1912 aufgeführt werden, darf nichts aus dieser Publikation vervielfältigt, in einem elektronischen Datenbestand gespeichert oder auf irgendeine Weise veröffentlicht werden, weder elektronisch noch mechanisch, durch Fotokopien, Filme, Bänder, Platten oder auf andere Weise, ohne das vorherige schriftliche Einverständnis des Verlags.

Soweit reprografische Vervielfältigungen aus dieser Publikation aufgrund von Paragraph 16 h des Urheberrechts von 1912 erlaubt sind, müssen die gesetzlich festgelegten Erstattungen an die Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) geleistet werden. Für die Übernahme einzelner Textabschnitte aus dieser Veröffentlichung in Anthologien, Readern und anderen Sammelwerken (Paragraph 16 Urheberrecht 1912) wende man sich an die Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

Uitgeverij Coutinho  
Postbus 333  
1400 AH Bussum  
[info@coutinho.nl](mailto:info@coutinho.nl)  
[www.coutinho.nl](http://www.coutinho.nl)

Lektorat: Frank Geldmacher

Umschlag: Dien Bos, Amsterdam

Anmerkung des Herausgebers

Wir haben uns nach besten Kräften bemüht, die Fragen des Urheberrechts zu klären. Personen oder Institutionen, die bestimmte Rechte geltend machen, werden freundlich gebeten, sich mit dem Herausgeber in Verbindung zu setzen.

ISBN 978 90 469 0285 1

NUR 740

# Vorwort

Zu Beginn dieses Buches möchte ich Nina (27) zu Wort kommen lassen. Neben ihrem berufsbegleitenden Studium der Sozialarbeit und Sozialverwaltung arbeitet sie in der Jugendhilfe.

## Nina

„Hin und wieder denke ich schon bei mir: ‚Bitte nicht schon wieder!‘ aber unter dem Strich habe ich durch Selbstreflexion unglaublich viel gelernt. Ich habe mich selbst viel besser kennen gelernt, im beruflichen wie persönlichen Bereich. Manchmal kommt mir auch der Gedanke: ‚Jetzt habe ich es begriffen!‘, aber dann gerät man wieder in eine neue Situation, schlüpft in eine andere Rolle und steht vor anderen Herausforderungen. Mir wird immer bewusster, welche Position ich in all diesen unterschiedlichen Situationen einnehme.“

Man reflektiert vor allem für sich selbst, schließlich werden wir in unserem Beruf mit so vielen Dingen konfrontiert, die wir entsprechend einordnen müssen. Es wichtig, im Studium die Möglichkeit zu bekommen, darüber zu reden. Reflektieren ist wie eine Entdeckungsreise. Mach dich einfach auf den Weg, möchte ich zu den neuen Studenten und Studentinnen sagen. Begib dich auf die Reise, pack deinen Koffer und schau dir alles an, was dir auf deinem Weg begegnet. Es ist dein ganz persönlicher Lernprozess. Du musst etwas davon haben.“

Das sind Worte nach meinem Geschmack. Oft erlebe ich Studenten/innen, die „reflektionsmüde“ sind, die, wie Nina, sagen: „Muss das denn schon wieder sein?“ Ich sehe, dass wir Hochschullehrer manchmal sehr viel von unseren Studierenden verlangen, wenn wir sie bei passender und unpassender Gelegenheit auffordern, ihre Reflexionsprozesse schriftlich wiederzugeben. Vielleicht treiben wir es manchmal zu weit in unserem Bemühen, ihnen zu vermitteln, wie wichtig es ist, zu reflektieren bzw. diesen Prozess zu erlernen. Ich möchte mit diesem Buch zur Klärung beitragen und erläutern, wie man Selbstreflexion in die Praxis umsetzen kann und welche Bedeutung dieser Aspekt für alle hat, die im Bereich der Sozialen Arbeit tätig sind bzw. tätig sein werden. Vor allem aber wünsche ich meinen Leserinnen und Lesern eine ebenso spannende Entdeckungsreise wie Nina sie erlebt hat. Ich hoffe, dass sie in diesem Buch eine Quelle der Inspiration finden werden und ihr Reflexionsprozess dazu beitragen wird, sich im Studium, wie am Arbeitsplatz und im privaten Bereich ihre kritische Haltung und die Fähigkeit zum Staunen zu erhalten und ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen zu erweitern. Ich lade alle Leser/innen dieses Buches dazu ein, ihre Kommentare, ihr Feed-

back, etwaige Ergänzungen, Anregungen und nicht zuletzt Erfahrungen an die folgende Adresse zu schicken: reflecteren@home.nl.

Abschließend ein Wort des Dankes an all diejenigen, die auf jede nur erdenkliche Weise einen Beitrag zu diesem Buch geleistet haben. Das sind an erster Stelle die Studentinnen und Studenten, die bereit waren, ihre Erfahrungen ausführlich und offenherzig mit mir zu teilen. Diese Erfahrungen sind, zum Teil anonym, in dieses Buch eingegangen: Abida Chakay, Maarten van Ham, Foenke Hardeman, Yorieke Hogeboom, Stijn van Hulten, Femke Mulders, Dewi Muller, Marc van Rosmalen, Mirna Schoones, Irma Skorupskaite, Annelijn van Wanrooij. Des Weiteren möchte ich Maria Rotte und Tom Maassen danken, die beide auf ihre Weise dieses Buch mit aus der Taufe gehoben haben. Gleichermaßen geht man Dank an all diejenigen, die mir ein sehr nützliches Feedback gegeben haben, als dieses Buch noch in der Entstehungsphase war. Ben Boksebeld (Saxion), Josefine Boertjens (Christelijke Hogeschool Ede), Sjaak Khonraadt (Avans Hogeschool), Andre Nicolasesen (Avans Hogeschool), Rianne van Oort (Hogeschool Zeeland), Gerda Roos, Maria Rotte (Avans Hogeschool), Gert Jan Slump, Tineke Spapens (Avans Hogeschool), Anita Uitzetter (Avans Hogeschool), Tineke Wattel (Hogeschool Arnhem Nijmegen). Auch in diesem Prozess habe ich gelernt, wie wertvoll ein Feedback ist. Darüber hinaus bedanke ich mich sehr bei dem Verleger Wouter Nalis, der mit Beharrlichkeit und einem immer offenen Ohr dafür gesorgt hat, dass ich meine Planung einhalten konnte. Und zum Schluss gilt mein Dank drei Menschen, die auf ihre jeweils eigene Weise für mich beim Zustandekommen dieses Buches von Bedeutung waren: Karel Gerritse, Jürgen Macaya, Paul Vernooy.

Marie-José Geenen  
's-Hertogenbosch, Januar 2010

# Inhaltsangabe

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>TEIL 1</b>	
<b>Theorie</b>	
<b>1 Aus Erfahrungen lernen</b>	<b>21</b>
Einleitung	21
<b>1.1</b> Erfahrungen im Mittelpunkt	21
<b>1.2</b> Wissen konstruieren	24
<b>1.3</b> Zyklisches Lernen	27
<b>1.4</b> Lernen, sich zu entwickeln	30
<b>1.5</b> Lernen, um zu lernen	33
<b>1.6</b> Reflexion als Lerninstrument	36
Die wesentlichen Punkte in Kapitel 1	38
<b>2 Reflektieren</b>	<b>39</b>
Einleitung	39
<b>2.1</b> Der Blick zurück auf eigene Erfahrungen	39
<b>2.2</b> Reflektieren: eine Definition	41
<b>2.3</b> Das Ziel von Selbstreflexion	47
<b>2.4</b> Feedback	51
<b>2.5</b> Erfahrungen	54
Die wesentlichen Punkte in Kapitel 2	58
<b>3 Reflexionsmodelle</b>	<b>59</b>
Einleitung	59
<b>3.1</b> Reflexionsmodelle	59
<b>3.2</b> Das Spiralmodell	62
<b>3.3</b> Das Zwiebelmodell	66
<b>3.4</b> Kernreflexion	70
<b>3.5</b> Reflexionstechniken	75
Die wesentlichen Punkte in Kapitel 3	78

<b>4</b>	<b>Selbsterforschung</b>	<b>79</b>
	Einleitung	79
<b>4.1</b>	Selbsterkenntnis	79
<b>4.2</b>	Kernqualitäten	83
<b>4.3</b>	Aufmerksamkeit	87
<b>4.4</b>	Bewusst und unbewusst	89
<b>4.5</b>	Akteur, Zuschauer und Regisseur gleichzeitig sein	92
	Die wesentlichen Punkte in Kapitel 4	94
<b>5</b>	<b>Denken, Fühlen, Wollen</b>	<b>95</b>
	Einleitung	95
<b>5.1</b>	Denken	95
<b>5.2</b>	Fühlen	97
<b>5.3</b>	Wollen	100
<b>5.4</b>	Denken, Fühlen und Wollen	102
	Die wesentlichen Punkte in Kapitel 5	104
<b>6</b>	<b>Selbstreflexion in der Praxis der Sozialen Arbeit</b>	<b>105</b>
	Einleitung	105
<b>6.1</b>	Ein Berufsbild im Wandel	105
<b>6.2</b>	Reflexion als Kernkompetenz	109
<b>6.3</b>	Evidence-based reflexive Professionalität	112
<b>6.4</b>	Die Fähigkeit zur Hier-und-Jetzt-Reflexion	115
	Die wesentlichen Punkte in Kapitel 6	120
<b>7</b>	<b>Reflektieren (lernen) im Studium</b>	<b>121</b>
	Einleitung	121
<b>7.1</b>	Reflektieren im Rahmen des Studiums	121
<b>7.2</b>	Supervision	123
<b>7.3</b>	Anderen helfen zu reflektieren bzw. das Reflektieren zu erlernen	129
<b>7.4</b>	Die Kompetenzen des Begleiters	130
	Die wesentlichen Punkte in Kapitel 7	132

<b>8</b>	<b>Spannungen</b>	<b>133</b>
	Einleitung	133
<b>8.1</b>	Jung und in der Entwicklung	133
<b>8.2</b>	Von zu Hause mitbekommen	135
<b>8.3</b>	Projektion	137
<b>8.4</b>	Ein kurzer Blick in die Vergangenheit	139
	Die wesentlichen Punkte in Kapitel 8	142

## TEIL 2 Praxis

<b>9</b>	<b>Elementare Fertigkeiten</b>	<b>145</b>
	Einleitung	145
<b>9.1</b>	Feedback	145
<b>9.2</b>	Zuhören	147
<b>9.3</b>	Fragen stellen	149

<b>10</b>	<b>Schriftliche Äußerungen</b>	<b>155</b>
	Einleitung	155
<b>10.1</b>	Portfolio	155
<b>10.2</b>	Logbuch, Weblog	158
<b>10.3</b>	Erfahrungen am Arbeitsplatz verschriftlichen	159
<b>10.4</b>	Reflexionsbericht	164

## TEIL 3 Übungen

<b>Übungen</b>	<b>174</b>
Einleitung	174
360°-Feedback	178
ABC-Methode/RET	180
ABCD	182
Aktivierung des Willens	183
Alphabet	184
Aufmerksamkeit konzentrieren	185
Brainstorm-Reflexion	186
Erfolgsreflexion	188

Feedback	190
Fehlleistungen	192
Fragen stellen	194
Gefühlskreuz	196
Geschichten erzählen	198
Inzidenzmethode	200
Kernquadranten entwerfen	203
Laut denken	205
Lebenslinie	206
Lernstil-Test	208
Meditation	211
Mindmap	213
Punktreflexion	215
Sechs Denkhüte	217
Sokratisches Gespräch	220
Spiralmodell	223
Was berührt?	224
Zuhören	225
Zuhören und Fragen stellen	227
Zwiebelmodell	228
<b>Literaturverzeichnis</b>	230
<b>Register</b>	235
<b>Über die Verfasserin</b>	239

# Einleitung

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. Galileo Galilei (1564-1642)

## Aus Erfahrungen lernen

In diesem Buch geht es um das Reflektieren. Reflektieren heißt, auf seine Erfahrungen zurückzublicken, um aus ihnen zu lernen und dadurch seine Professionalität im Berufsfeld der Sozialen Arbeit zu entwickeln.

### Abida

Abida (29) ist im vierten Jahr ihres berufsbegleitenden Studiums der Sozialarbeit und Sozialverwaltung. Nach dem Abschluss an der Fachoberschule für Rechtspflege arbeitete sie beim Gericht und bei der Staatsanwaltschaft. Seit einigen Jahren ist sie beim Rat der niederländischen Kinderschutzorganisation in der Straffälligenhilfe tätig. Abida schildert, was ihr die Selbstreflexion in der Ausbildung und am Arbeitsplatz gebracht hat.

„Reflektieren bedeutet für mich, mein Spiegelbild zu betrachten und zu sehen, wer ich bin und wofür ich stehe. Es ist, als hätte ich mich in den letzten Jahren neu kennen gelernt, auf der beruflichen Ebene wie auch im persönlichen Bereich. Zu Anfang meines Studiums war mir nicht so bewusst, was ich da alles tat. Ehrlich gesagt habe ich erst im dritten Studienjahr begriffen, was die Aussage bedeutet, dass jemand, der in einem Sozialen Beruf arbeitet, selbst das Instrument ist. Jetzt verstehe ich, wie sehr ich bei meiner Arbeit auf mich selbst angewiesen sein kann, wenn Beruf und Person nicht im Gleichgewicht sind. Man muss sich wirklich selbst besser kennen lernen, bevor man anderen helfen kann. Ich habe gemerkt, dass ich mich besser akzeptieren kann, wenn ich mich wohl fühle in meiner Haut und wenn mir klar ist, warum ich bestimmte Dinge tue oder unterlasse. Ich habe mich in den letzten Jahren verändert, ich habe mehr Selbstvertrauen bekommen, bin selbtsicherer geworden und habe mehr über mich selbst, mein persönliches Umfeld und meinen Arbeitsbereich erfahren. Ich habe gelernt, herauszufinden, woher ein bestimmtes Verhalten kommt, bei mir selbst und bei anderen. Ich habe gelernt, gegenüber mir selbst und anderen kritisch zu sein und ich gehe Dingen nicht mehr aus dem Weg. Zu Anfang bin ich ständig von Pontius zu Pilatus gelaufen. Dann kam der Moment, wo ich dachte: ‚Für wen mache ich das hier eigentlich? Ich will nicht nur eine Klausur nach der anderen bestehen, ich will auch von diesem Studium profitieren.‘ Die überraschendste Erkenntnis meiner Selbstreflexion war, dass der Lernprozess nie aufhört, auch dann nicht, wenn man sein Diplom in der Tasche hat. Ich lerne jetzt wesentlich entspannter, mehr für mich selbst. Und ich verarbeite alles gründlicher. Ein solcher Lernprozess ist einfach wichtig, denn ich komme mit ziemlich heftigen Dingen in Berührung, die ich verarbeiten und einordnen muss. Ich werde mit den Gefühlen anderer konfrontiert, aber auch mit meinen eigenen. Es ist wichtig, im Studium genügend Raum zu bekommen, um über diese Erfahrungen zu reden und der Reihe nach durchzugehen, was sie mit dir machen.“

### Marcel

Marcel (22) hat sich für den Studiengang Kulturelle Sozialpädagogik entschieden. Er ist in seinem letzten Studienjahr und arbeitet daneben ehrenamtlich als Koordinator in dem Jugendzentrum, wo er im dritten Studienjahr ein Praktikum gemacht hat. Auch er schildert, wie er seinen Reflexionsprozess erlebt hat.

„Ich bin kein Fan von Selbstreflexion. In den ersten beiden Studienjahren habe ich in meinen Reflexionsberichten einfach das geschrieben, was die Dozenten meiner Meinung nach von mir hören wollten. Als im dritten Jahr die Supervision dazukam, dachte ich, dass ich mich auch weiterhin durchmogeln könnte, ohne Farbe zu bekennen. Eine drohende Fünf bei der Zwischenevaluierung hat mich dann wachgerüttelt. Ich kam dahinter, dass ich nicht gern über mich selbst spreche – was mit einer Erfahrung in meiner vorherigen Ausbildung zu tun hatte. Ich habe ein knappes Jahr Grundschulpädagogik studiert. Schon in den ersten Studienwochen stand ein Praktikum an einer Grundschule an. Sobald sich die Tür geschlossen hatte, war der Klassenraum das Reich des Lehrers der Gruppe 7, eines etwas älteren Mannes. Ich musste sofort eine Reihe schwieriger Aufträge ausführen. Jede Woche wurde alles, was ich machte, von diesem Lehrer gnadenlos zerfetzt. Irgendwann habe ich das Studium geschmissen. Damals habe ich mir vorgenommen, mich nicht mehr klein kriegen zu lassen.“

Eine Woche nach der Benotung in der Supervision bekam ich in meinem Praktikum zu hören, dass ich zwar hart arbeiten würde, aber mehr Aufmerksamkeit auf den Gruppenprozess verwenden solle. „Du zeigst nicht genügend, welche Qualitäten in dir stecken“, sagte mein Dozent. Innerhalb von zwei Wochen wurde mir von meinem Supervisor, meinem Praktikumsbetreuer und meinem Dozenten deutlich gemacht, dass sich etwas ändern müsse. Das waren zwei sehr schwere Wochen. Rückblickend sage ich jetzt: Das erste halbe Jahr meines Praktikums war harte Arbeit, das zweite halbe Jahr war Lernen. Da begann es mir auch wirklich Spaß zu machen. In einem bestimmten Fach mussten wir zu Anfang des Praktikums einen Film machen. Zum Ende des Studienjahres wurde wieder ein Film gemacht. Ich sah, welchen Übereifer ich anfangs an den Tag gelegt hatte, wie ich den ehrenamtlichen Helfern, die ich begleitet habe, das Wasser abgegraben hatte. Einen solchen Film zu machen, half mir zu reflektieren. Denn man betrachtet sich von außen. Als ich etwas über direktive und partizipierende Führungsstile las, fiel bei mir der Groschen. Auf einmal erkannte ich sehr genau, was ein Führungsstil bewirken kann und wie ich damit in dem Jugendzentrum spielerisch umgehen konnte. Man liest etwas, man tut etwas und verbindet es mit der eigenen Person. Ich werde niemals ein echter Fan von Selbstreflexion werden, aber ich habe in diesem dritten Studienjahr wahnsinnig viel gelernt.“

Marcel und Abida skizzieren sehr kompakt, was Selbstreflexion für einen an gehenden Sozialarbeiter bedeuten kann. Auf den Punkt gebracht, lässt sich Folgendes sagen:

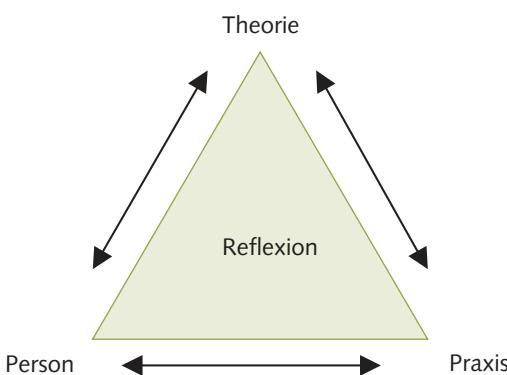
- Du lernst aus deinen Erfahrungen, indem du auf sie zurückblickst.
- Aus persönlichen Erfahrungen zu lernen, fördert die Entwicklung der beruflichen Professionalität.
- Wenn du in einem Sozialen Beruf arbeitest, bist du als Person ein wichtiges Instrument.

- Auch aus diesem Grund ist es für Studierende im Bereich des Sozialwesens wichtig, sich selbst kennen zu lernen.
- Wie man sich selbst sieht und erfährt, bestimmt auch, wie man andere einschätzt und erfährt.
- Theorien sind leichter zu verstehen, wenn man praktische Erfahrungen mit Bücherwissen kombiniert.
- Selbstreflexion besteht nicht nur aus Denkprozessen, Gefühle und der Wille gehören ebenso dazu.
- Man reflektiert, indem man sich selbst wahrnimmt. Diese Wahrnehmung kann ganz direkt geschehen, wenn man sich beispielsweise in einem Film oder Video anschaut, aber auch mittelbar, in der Rückschau auf Situationen, in denen man eine Rolle gespielt hat oder dadurch, dass man sich einen Spiegel vorhält.
- Durch Reflexion lernt man auf eine andere Weise und entwickelt darüber hinaus seine Lernfähigkeit.
- Durch Reflexion lernt man, das, was man tut und das, was man liest mit der eigenen Person zu verknüpfen.

### Person-Theorie-Praxis

Dieser letzte Punkt enthält den Kern des gegenwärtigen kompetenz-orientierten Studiums. Sie beschränkt sich nicht auf die Theorie, sondern stellt eine Verbindung zwischen theoretischer Aneignung, praktischen Erfahrungen und der individuellen Persönlichkeit her. Auf diese Weise können die Studierenden Fachwissen erwerben und zu einer Einstellung finden, die für den späteren Beruf angemessen ist.

Reflektieren hilft, die Verbindung zwischen diesen drei Punkten (Person, Theorie, Praxis) des Dreiecks herzustellen und die Fähigkeiten auszubilden, die der Beruf verlangt.



**Abbildung 1** ■ Reflexion als Instrument, um Theorie, Praxis und Person zu integrieren  
(Korthagen u.a., 2003)

Selbstreflexion ist gewiss nichts Neues in der Ausbildung zu einem Sozialen Berufs, Allerdings hat dieser Begriff eine weitergefasste Bedeutung bekommen, während dem Reflexionsvermögen des Einzelnen sowohl während des Studiums als auch in seinem späteren Beruf ein immer höherer Stellenwert beigemessen wird. Selbstreflexion zieht sich wie ein roter Faden durch das Studium und kommt in allen Fächern (zumindestens in den Niederlanden in den sozialen Studiengängen) zum Tragen. Die Fähigkeit zur Reflexion entwickelt man im Laufe des Studiums. Sowohl Marcel als auch Abida erzählen, dass sie durch Reflexion gelernt haben, Theorie, Praxis und die eigene Person miteinander zu verbinden und dass dieser Prozess ihre berufliche Entwicklung sehr gefördert hat. Auch die Supervision hatte einen Anteil daran, aber wie Marcel und Abida deutlich machen, gehen Selbstreflexion und das Erlernen von Selbstreflexion über Supervision hinaus. Reflektieren ist in die gesamten Studiengänge der Sozialen Berufe verwoben, implizit wie explizit. Reflektiert werden sowohl konkrete Fragen als auch tiefer liegende Probleme. Reflektieren trägt zur beruflichen wie persönlichen Entwicklung der Studierenden und (angehenden) Sozialarbeiter bei.

### Der Blick in einen Spiegel, der in tausend Stücke zersprungen ist

Das eigene Spiegelbild in einer Schaufensterscheibe betrachten, an der man vorübergeht. Das Licht des Mondes, das sich auf einem Teich widerspiegelt. Das Echo, das man hört, wenn man singend auf dem Fahrrad durch einen Tunnel fährt. Das ist Reflexion, die Widerspiegelung eines Bildes, der Zurückwurf eines Lichteinfalls, der Widerhall eines Geräusches. Das Wort „reflektieren“ geht auf das lateinische „reflectere“ (= rückwärtsbeugen, wenden, umwenden) zurück. Der Reflektierende schaut im wahrsten Sinne des Wortes in einen Spiegel und sieht sich selbst und seine Erfahrungen aus der Position eines Außenstehenden, eines Zuschauers. Er sieht sich selbst, aber es ist auch eine Widerspiegelung seines Ichs, durch die er als Wahrnehmender alle Aspekte seiner Persönlichkeit betrachten kann.

#### Ines

Ines (31) arbeitet in einer Wohngruppe für Menschen mit einer geistigen Behinderung und hat gerade ihre Diplomprüfung als Sozialpädagogin bestanden. Sie beschreibt den Reflexionsprozess wie folgt:

„Reflektieren heißt, in einen Spiegel zu schauen, der in tausend Stücke zersprungen ist, die wieder zusammengesetzt wurden. Um sich selbst als ein Ganzes in diesem Spiegel wahrnehmen zu können, muss man lernen, diese Bruchstellen nicht zu sehen. Man schaut nicht in das einzelne Fragment, sondern darüber hinaus. Ich sehe mich nicht nur als Studentin, sondern auch als Migrantin, als Mutter, als Ehefrau, als Sozialpädagogin, als persönliche Betreuerin und vieles mehr. Aber wenn ich genau hinschaue, sehe ich mich auch als Ganzes. Natürlich bin ich zu Hause nicht

völlig dieselbe wie auf meiner Arbeit, aber im Kern schon. Mein Studium hat mir die Möglichkeit gegeben, all die einzelnen Fragmente meines Ichs anzuschauen. Irgendwann wurde das zu einer täglichen Gewohnheit.“

Reflektieren heißt, sich in einem zerborsteten Spiegel aufmerksam zu betrachten. Reflektieren heißt, zu sehen und zu erfahren, wer man alles ist. Reflektieren heißt, nach den Erfahrungen zu schauen, die in all diesen verschiedenen Rollen stecken. Und reflektieren heißt, aus diesen Erfahrungen zu lernen. Das ist der Kern des Reflektierens:

- Erfahrungen wahrnehmen;
- diese Erfahrungen gegen das Licht halten;
- aus diesen Erfahrungen Schlüsse ziehen.

Das geschieht, indem man eine Erfahrung retrospektiv wahrnimmt und während des Handelns registriert, was man erlebt.

Die Erfahrungen, von denen hier die Rede ist, beziehen sich auf:

- das Studium;
- das Praktikum oder den Beruf;
- die praktische Arbeit;
- die Verarbeitung von Theorien;
- das Verbinden von Theorie, Praxis und Person;
- den Erwerb beruflicher Kompetenzen.

### An wen wendet sich dieses Buch?

Dieses Buch wendet sich an angehende Mitarbeiter in der Sozialen Arbeit/im Sozialwesen, das heißt an Studierende eines sozial-agogischen Studiengangs (dieser Begriff des sozial-agogischen Studiums wird regelmäßig in diesem Buch verwendet und ist ein fester Bestandteil der Terminologie in der Sozialen Arbeit in den Niederlanden, der für ein Handeln mit Interventionen in der Sozialen Arbeit steht). Laut einer in den Niederlanden gängigen Definition (Sectorraad Hoger Sociaal-Agogisch Onderwijs, 2008) sind das die folgenden sechs Studiengänge:

- Sozialarbeit und Sozialverwaltung (Bachelor of Social Work)
- Sozialpädagogik (Bachelor of Social Work)
- Kulturelle Sozialpädagogik (Bachelor of Social Work)
- Pädagogik (Bachelor of Education)
- Kreative Therapie (Bachelor of Arts Therapies)
- Seelsorgerische Arbeit (Bachelor of Theology).

Die Beispiele, die in diesem Buch zur Illustration verwendet werden, stammen aus der Arbeitspraxis ehemaliger Studenten/innen, die einen Bachelorabschluss in den Studiengängen Sozialarbeit und Sozialverwaltung, Sozialpädagogik und Kulturelle Sozialpädagogik gemacht haben. Auch die Studenten, die in diesem Buch über ihre Reflexionserfahrungen berichten, haben einen dieser Studiengänge gewählt. Wir hoffen, dass der in diesem Buch angebotene Lesestoff von einem breiteren Publikum genutzt werden kann.

### Lesezeichen

Dieses Buch bietet Hintergrundinformationen zum Thema Selbstreflexion, es erklärt, wie der Reflexionsprozess verläuft und was Ziel des Reflektierens ist (Teil 1). In Teil 2 wird ein praktisches Instrumentarium angeboten. Teil 3 enthält Übungen, die teils individuell durchgeführt werden sollten, teils für Gruppen bestimmt sind.

Wir hoffen, dass die Erfahrungen der Studenten/innen, wie die von Marcel und Abida, für die Leser nachvollziehbar sind oder werden und dazu beitragen können, den Prozess der Selbstreflexion zu erlernen.

### Teil 1

In diesem theoretischen Teil geht es zunächst um Informationen zur Aneignung persönlicher Erfahrungen (Kapitel 1). Das Lernen aus Erfahrungen deckt sich mit einer konstruktivistischen Lerntheorie, die auf der Selbstkonstruktion von Wissen beruht und Erfahrungen als wichtigen Ausgangspunkt begreift.

In Kapitel 2 wird definiert, was reflektieren heißt. Dazu werden unterschiedliche Auffassungen nebeneinander gestellt. Ziel des Reflektierens ist, berufliche Kompetenz zu entwickeln, indem man aus Erfahrungen lernt. Auf diese Weise bilden sich Wissen, eine bestimmte Haltung und Fertigkeiten aus, die im Beruf zur Anwendung kommen. Die damit verbundene größere Selbsterkenntnis fördert die persönliche und berufliche Entfaltung.

In Kapitel 3 lassen wir einige Modelle Revue passieren, die beim Erlernen des Reflexionsprozesses gute Dienste leisten können. Neben dem Konzept der Kernreflexion von Fred Korthagen werden auch die elementaren Fertigkeiten, die unabdingbar sind, um reflektieren zu können, erläutert.

Selbstreflexion geht mit der Entwicklung fachlicher und beruflicher Professionalität einher. Zu diesem Lernprozess gehören die Selbstanalyse und die Selbsterkenntnis, die Entdeckung blinder Flecke, die bewusste Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und der aufmerksame und gleichzeitig distanzierte Blick auf das eigene Ich (Kapitel 4). Eine Erfahrung birgt neben einem Handlungsaspekt (Tun) und einem kognitiven Aspekt (Denken) auch immer einen emotionalen Aspekt (Fühlen) und einen motivationsbedingten Aspekt (Wollen) in sich. In Kapitel 5 setzen wir uns eingehender mit dem Den-

ken, Fühlen und Wollen auseinander und skizzieren, wie wichtig es ist, all diese Elemente in die Selbstreflexion einfließen zu lassen.

Reflektieren bleibt nicht auf die Ausbildung beschränkt. Die Studierenden entwickeln an der Hochschule ein Reflexionsvermögen, das heutzutage für ihre anschließende berufliche Tätigkeit im Sozialwesen unentbehrlich ist. In Kapitel 6 geht es um diese reflexive Professionalität.

Kapitel 7 befasst sich mit dem Stellenwert des Reflektierens im Studium. Reflektieren hat in allen Lehrplänen (in den Niederlanden) einen festen Platz. Eine besondere Bedeutung kommt der Supervision (in den Niederlanden) zu, die im Zentrum des Studiums steht. Sie dient dem Zweck, Erfahrungen aus der praktischen Arbeit zu reflektieren.

Abschließend werden in Kapitel 8 einige Spannungsmomente genannt, die im Verlauf des Reflexionsprozesses auftreten können.

## Teil 2

In dem praxisbezogenen Teil wird zunächst auf die elementaren Fertigkeiten eingegangen, die für die Selbstreflexion erforderlich sind: Feedback geben, zuhören und Fragen stellen (Kapitel 9). Zur Sprache kommen die unterschiedlichen Arten des Zuhörens und Fragens, ihre Vor- und Nachteile und ihre Effektivität. Anschließend werden die Hilfsmittel genannt, die dazu beitragen, Erfahrungen in Lernerfahrungen umzuwandeln; dazu zählen das Portfolio, das Logbuch, der schriftliche Arbeitsbeitrag und der Reflexionsbericht (Kapitel 10). Die Unterschiede zwischen diesen schriftlichen Produkten werden besprochen und es werden Checklisten vorgestellt, die helfen können, diese Produkte korrekt und systematisch auszuarbeiten.

## Teil 3

Teil 3 beinhaltet abschließende Übungen. In den Teilen 1 und 2 wird bereits auf diese Übungen hingewiesen, die sowohl von Einzelnen als auch in Gruppen ausgeführt werden können.



# **TEIL 1**

## **Theorie**



# Aus Erfahrungen lernen

1

Wissen ist Erfahrung. Alles andere ist nur Information.

Albert Einstein (1879-1955)

## Einleitung

Um berufliche Kompetenz zu entwickeln, eignet man sich Kenntnisse aus unterschiedlichen Quellen an, nicht zuletzt schöpft man sein Wissen aus persönlichen Erfahrungen. In Abschnitt 1.1. werden wir erläutern, was es heißt, aus Erfahrungen zu lernen und welch zentralen Platz dieser Aspekt in den konstruktivistisch angelegten Studiengängen für Soziale Berufe einnimmt. Unter 1.2 werden die diversen Quellen aufgeführt. In 1.3 wird skizziert, das Lernen ein zyklischer Prozess ist und wie man ein bestimmtes Instrumentarium einsetzen kann, um seinen persönlichen Lernstil zu entdecken. In Abschnitt 1.4 befassen wir uns damit, dass Lernen zu einer Veränderung (Transformation) führt und dass an diesem Prozess nicht nur das Denken, sondern auch das Gefühl und der Wille beteiligt sind. In 1.5 wird auf die Bedeutung des Lernens auch nach dem Studium eingegangen. Am Ende dieses Kapitels wird ein Transfer zum Reflektieren hergestellt, ausgehend von dem bekannten Phänomen, dass man oft schon mehr weiß, als man zunächst annimmt (1.6).

## 1.1 Erfahrungen im Mittelpunkt

Lernen kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Man kann Lernen als unbewussten Prozess oder – im Gegenteil – als bewusste Aktivität begreifen. Darüber hinaus kann Lernen als ein primär kognitiver Prozess (das Denken hat Priorität) gesehen werden oder als eine Aktivität, bei der (auch) Emotionen eine Rolle spielen. Lernen kann als ein Prozess verstanden werden, der vor allem durch die innere Befindlichkeit eines Individuums gestaltet wird oder als eine Aktivität, die stark von dem jeweiligen äußeren Gegebenheiten, dem Umfeld, beeinflusst ist. Aus Sicht der Psychologie ergibt sich ein anderes Bild als aus dem Blickwinkel der Soziologie oder der Neurobiologie (siehe Bolhuis, 2009). Diese Betrachtungsweisen stehen nicht im Widerspruch zueinander, vielmehr ergänzen sie sich und vermitteln uns ein zunehmend kompletteres Bild des Lernprozesses.

Der Diskurs über das Lernen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Lange Zeit wurde Lernen mit dem Lernen in der Schule gleichgesetzt.

Dahinter stand der Gedanke, dass das Lernen der ersten Lebensphase vorbehalten war. In den siebziger Jahren rückte die Idee des lebenslangen Lernens zunehmend in den Vordergrund. Heutzutage ist diese Auffassung allgemein akzeptiert. „Lebenslanges Lernen“ bedeutet einerseits, dass man sich in jedem Alter (weiter-)bilden kann – in den berufsbegleitenden Studiengängen für Soziale Berufe staunt schon lange niemand mehr, wenn Leute über Vierzig offensichtlich beschlossen haben, sich auf ein völlig neues Arbeitsfeld zu wagen. Andererseits heißt lebenslanges Lernen auch, dass der Begriff des Lernens erweitert wurde. Praktische Erfahrung – bereits vorhandenes Wissen und Erfahrungen, die im Verlauf des Lernprozesses gesammelt werden – wird bei dieser neuen Form des Lernens explizit berücksichtigt.

### Lernen durch Erfahrungen

Der Gedanke, dass zur Entwicklung beruflicher Kompetenz auch gehört, aus Erfahrungen zu lernen, ist relativ neu. Eine wichtige Basis für diese Form des Lernens wurde zu Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts von dem amerikanischen Philosophen und Pädagogen John Dewey (1859–1952) geschaffen. Lernen, so seine These, ist nicht die Aneignung von Wissen, sondern „die Aneignung von Lösungsmöglichkeiten“ (Meer, 1977, S. 18). Vor dieser Zeit galt Lernen als Erwerb von Wissen, das man vor allem aus Büchern bezog. Bei dieser abstrakten Form des Lernens stand das auswendig Lernen und das Reproduzieren von Wissen an erster Stelle. Dewey ging davon aus, dass man vor allem lernt, indem man etwas tut und indem man sich sein Handeln bewusst macht.

Einen weiteren wichtigen Impuls für das Lernen durch Erfahrungen gab der brasilianische Pädagoge Paulo Freire (1921–1997). Er entwickelte in den Favelas brasilianischer Städte eine neue Methode der Alphabetisierung (Freire, 1972), die von der Erfahrung und Lebenswelt ihrer analphabetischen Bewohner ausging. Lehrer, die diese Menschen unterrichteten, suchten nach politischen Schlüsselwörtern, die an das Alltagsleben in diesen Armenviertel anknüpften – darunter „Schuld“, „Armut“, „Geld“, „Wasserquelle“ und „Macht“. Ausgehend von diesen zentralen Begriffen lernten die brasilianischen Analphabeten in kürzester Zeit lesen und schreiben. Die Tatsache, dass ihnen diese Fähigkeiten bei ihrem Kampf gegen die Großgrundbesitzer ungemein zugute kamen, war Motivation genug, noch mehr zu lernen. Auf diese Weise machte Freire deutlich, dass Menschen erst dann motiviert sind zu lernen, wenn sie das Gelernte mit ihren eigenen Erfahrungen verknüpfen und da auch in ihrem Alltagsleben gebrauchen können.

Die Auffassung, dass Lernen erst dann effektiv ist, wenn die eigenen Erfahrungen des Lernenden im Lernprozess zum Tragen kommen, hat sich gezwängt auch an den meisten Hochschulen durchgesetzt.

## Die konstruktivistische Sichtweise

In den Studiengängen, die für Berufe in der Sozialen Arbeit und im Sozialwesen ausbilden, wird von dem Prinzip ausgegangen, dass der/die Einzelne, ausgehend von seinem persönlichen Erfahrungshintergrund, Wissen konstruiert. Aus Erfahrungen lernt man, man misst ihnen eine bestimmte Bedeutung bei und erwirbt auf diese Weise neues Wissen. Hierbei geht es in erster Linie um einen subjektiven Prozess.

Die Quintessenz dieser konstruktivistischen Lerntheorie (van der Veen und van der Wal, 2003, S. 21) lautet:

- Lernen ist ein Prozess der **Wissenskonstruktion**: Man misst individuellen oder kollektiven Erfahrungen Bedeutung bei und konstruiert so (neues) Wissen.
- Lernen als Erwerb von Wissen ist ein **aktiver Prozess**, in dessen Verlauf man zunehmend mehr Eigenverantwortlichkeit übernimmt. Im Anfangsstadium wird es noch eine externe Steuerung durch den Dozenten geben, aber nach und nach arbeitet man immer mehr darauf hin, den Prozess selbst zu steuern.
- Lernen heißt, auf **bereits vorhandenem Wissen** aufzubauen. Niemand ist ohne Wissen. Aber nicht immer ist man sich des bereits vorhandenen Wissens bewusst.
- Lernen ist ein **sozialer Prozess**. Man lernt zusammen mit anderen und in Interaktion mit anderen. Mit Kommilitonen, Dozenten, Arbeitskollegen.
- Lernen und somit auch das Wissen als Ergebnis dieses Lernprozesses ist **situations- und kontextgebunden**. Das Lernen wie auch das erworbene Wissen werden durch das Umfeld und äußere Umstände beeinflusst.

In einer konstruktivistischen Lerntheorie bilden Erfahrungen und bereits vorhandenes (bewusstes und unbewusstes) Wissen somit wichtige Elemente des Lernprozesses.

Man blickt sozusagen durch seine ureigene Brille auf die Welt. Man nimmt seine Umwelt wahr und schreibt ihr aufgrund der eigenen Überzeugungen und der persönlichen Sichtweise Bedeutungen zu. Diese Überzeugungen und Sichtweisen sind ihrerseits durch subjektive Erfahrungen gefärbt.

Wie Wissen in einem zyklischen Lernprozess konstruiert wird, kommt in 1.3 zur Sprache. In dem nächsten Kapitel geht es zunächst um die verschiedenen Formen des Wissens.

## 1.2 Wissen konstruieren

Aus Erfahrungen lernen bedeutet auch, aus einem Wissen zu lernen, dass der Einzelne – manchmal unbemerkt – bereits mit sich herumträgt. Bei dem Wort „Wissen“ assoziiert man möglicherweise „wissenschaftliche Erkenntnis“ oder ein Wissen, das auf „harten Fakten“ basiert, festgelegt in Büchern oder digitalen Dokumenten. Wissen heißt, von etwas Ahnung zu haben. Dieses Wissen muss jedoch nicht per se auf harten Fakten beruhen oder in Dokumenten schriftlich festgehalten sein. Wissen ist, laut Duden, „die Gesamtheit der Kenntnisse, die jmd. [auf einem bestimmten Gebiet] hat“.

In einer konstruktivistischen Lerntheorie wird Wissen nicht als objektives oder statisches (immer gleich bleibendes) Wissen definiert. Hier wird Wissen vielmehr als subjektiv gesehen, geprägt durch die persönlichen Wertvorstellungen und Auffassungen desjenigen, der Wissen erwirbt. Darüber hinaus wird Wissen durch Normen und Werte der jeweiligen Disziplin, des Berufs, der Gesellschaft und der Politik beeinflusst. Wissen ist also keineswegs statisch, sondern es ist ständiger Veränderung unterworfen.

Studium Anwendung findet, lässt sich in die vier folgenden Kategorien unterteilen:

- Wissen aus formellen Quellen;
- Wissen aus informellen Quellen;
- Wissen aus eigenen Erfahrungen;
- stilles oder implizites Wissen (tacit knowledge).

### Wissen aus formellen Quellen

Unter Wissen aus formellen Quellen verstehen wir das Wissen, das durch Fachliteratur (Bücher, Artikel) vermittelt wird. Das ist Wissen in Form von Theorien, Modellen, Methoden und Techniken. Ausgehend von der sozial-agogischen Praxis, werden wir diese Begriffe näher erläutern.

- Theorie: Eine Theorie ist das Ergebnis von Forschung und kann ihrerseits als Ausgangspunkt für wissenschaftliche Untersuchungen dienen. Theorie kann definiert werden als: „Ein logisch zusammenhängendes Ganzes von Hypothesen über die Wirklichkeit, deren Gültigkeit überprüfbar ist“ (Houwing-Meijers und Visser, 2005, S. 41). Mittels einer Theorie kann man die Wirklichkeit begreifen. Aber dabei geht es nicht um die absolute Wahrheit über die Wirklichkeit an sich, sondern um überprüfbare Aussagen, die auf der Wahrnehmung der Wirklichkeit beruhen. Ein Beispiel: das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erikson (1977).
- Theoretisches Modell: Eine vereinfachte Vorstellung, Beschreibung oder Nachahmung (eines Teils) der Wirklichkeit. Beispiel: die Maslowsche Bedürfnispyramide.
- Methode: Wörtlich ist eine Methode eine bestimmte Art, etwas zu tun. In der praktischen Sozialen Arbeit geht es um eine bestimmte systematische