

Elke Dillmann: Here's my story – ein Webvideoprojekt, das Resilienz und Selbstwert fördert

Beitrag aus Heft »2019/01 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

Eine Episode aus der eigenen Biografie als Webvideo zu erzählen, also eine Situation, in der ich mich selbst als stark wahrgenommen habe, kreativ zu bearbeiten, das verändert Wahrnehmung und Einstellung von Jugendlichen. Die Evaluation zeigt: Das Selbstwertgefühl steigt. Besonders stark profitieren Mädchen und Jugendliche mit Migrationshintergrund.

Here's my story ist ein Projekt des Bayerischen Rundfunks und der Stiftung Zuhören, unterstützt von der Vereinigung der bayerischen Wirtschaft e. V.. In sechs Jahren haben über 1.000 Heranwachsende zwischen 13 und 25 Jahren teilgenommen. Sie besuchten Mittelschulen und Klassen für Geflüchtete an beruflichen Schulen. Die Aufgabe: In einer Woche einen individuellen, autobiografischen Clip zu drehen, der im Netz veröffentlicht wird – unterstützt von Medienprofis. Das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen IZI untersuchte 99 Jugendliche vor und nach dem Projekt.¹

Das Motto von „Here's my story“: „Wo komme ich her, wo will ich hin?“ Wir blicken zurück und nach vorn, bergen Schätze in der Lebensgeschichte und entwickeln Ziele für die Zukunft – mit den Mitteln der kreativen Medienarbeit.

Am Anfang steht die „Identitätswerkstatt“. In drei Schritten entwickeln die Teilnehmenden ein Bild von sich selbst und ihren Stärken – im Wortsinn, denn als Erstes zeichnen alle einen Umriss der eigenen Person mit charakteristischen Merkmalen (Frisur, Pose etc.). Diese Silhouette wird im Lauf des Vormittags mit dem gefüllt, was diesen Menschen ausmacht:

- **Meine Werte.** Dem Psychologen Robert Johnson² (2013) zufolge erkennen Menschen "eigene Charakterzüge oft zunächst an anderen, bevor sie sehen, dass diese Eigenschaften auch die eigenen sind". Also fragen wir: Wen bewunderst du? Und welche Eigenschaften bewunderst du an diesem Menschen? Und wie viel von dir steckt in dem, was du im anderen wahrnimmst?
- **Meine Fähigkeiten.** Was kann ich gut? Und welche Fähigkeit verbirgt sich hinter dieser Fähigkeit? Ich kümmere mich um meine jüngeren Geschwister – bedeutet das, dass ich zuverlässig und sorgfältig bin oder Sorge ich für gute Laune und mache Mut?
- **Meine Erfahrungen.** Wann habe ich erlebt, dass ich mehr konnte, als ich dachte? Wann bin ich über mich hinausgewachsen, habe meine Komfortzone verlassen, wann ist mir etwas gelungen? Was hat mir dabei geholfen?

Das so entstandene facettenreiche Bild einer Persönlichkeit steckt voller Geschichten, die erzählt werden wollen, Geschichten, die stark machen. Eine dieser Geschichten wählen die Jugendlichen aus und erzählen sie vor der Kamera.

Alle Jugendlichen bekommen für die Projektwoche ein iPad. So haben sie immer die Hoheit über ihre Geschichte, sammeln Fotos, Videos, Sounds und produzieren ihre Geschichte selbst. Sie schreiben einen Interviewleitfaden, der es ihnen erleichtert, ihre Geschichte vor der Kamera stringent zu erzählen. Die Mediencoaches erfragen die Geschichte in Video-Interviews und zusammen mit Fotos, Handy-Videos und Schnittbildern wird am iPad ein Film draus.

Die Jugendlichen erzählen von Flucht, von Vorurteilen, denen sie begegnen, vom Spagat zwischen verschiedenen Kulturen und Brüchen im Leben. Sie erzählen von dem, was ihnen Kraft und Mut gibt, von Zielen und Träumen, von Familie, Solidarität und Freundschaft und davon, was aus ihrem Leben einmal werden soll. Die Ergebnisse sind so bunt wie die Autorinnen und Autoren. Die Jugendlichen erleben, dass ihr Leben erzählenswert ist. Die Geschichten werden in einem professionellen Rahmen – auf www.br.de/mystory – veröffentlicht und bekommen Feedback aus aller Welt.

Resilienz ist die Fähigkeit, an einer Krise nicht zu zerbrechen, sondern – nach angemessener Verarbeitungszeit – wieder kraftvoll und psychisch gesund handlungsfähig zu sein. Nach der Projektwoche steigen die Resilienz-Werte der beteiligten Jugendlichen von vorher 66,8 auf 70,5³ Prozent zumindest auf ein moderates Niveau – besser, aber immer noch nicht gut. Am meisten profitieren die Mittelschülerinnen und -schüler. Sie kommen mit der geringsten Resilienz in das Projekt, steigern sich am meisten, bleiben aber immer noch auf dem niedrigsten Wert – eine gesellschaftliche Aufgabe, denn für einen gelungenen Start ins Berufsleben ist Resilienz unabdingbar.

Die Zustimmung zur Aussage „Ich bin entschlossen“ steigt im Laufe des Projekts um 46 % bei Jugendlichen, die nicht in Deutschland geboren sind. Sie, die sich im Asylverfahren oft den für sie schwer nachvollziehbaren Entscheidungen der Behörden ausgeliefert fühlen, erleben sich durchs Medienmachen als handlungsfähig. Während vor dem Projekt noch fast die Hälfte (44 %) der nicht in Deutschland Geborenen angibt, sich gelegentlich „richtig nutzlos“ zu fühlen, sinkt der Anteil nach dem Projekt auf 15 Prozent.

„Ich mag mich“ sagten am Anfang des Projekts noch 58 Prozent der Mädchen, am Ende waren es schon 76 Prozent. „Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden“, bejahten am Ende sogar 84 Prozent der Mädchen – jedoch immer noch deutlich weniger als die Jungen mit 93 Prozent. Gerade Mädchen haben in der Pubertät oft Probleme, sich selbst als wertvoll wahrzunehmen, messen sich an medialen Vorbildern, definieren sich über vermeintliche körperliche Defizite. Here's my story gibt ihnen die Möglichkeit, Stärken unabhängig vom Aussehen zu erkennen.

Die aktive Medienarbeit bietet – im entsprechenden Setting – hervorragende Möglichkeiten, Jugendliche bei der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls zu unterstützen. Die kreative Arbeit mit der eigenen Biografie in einem lebensweltnahen Format – Webvideo – ist nachweislich wirksam.

Anmerkungen

¹ Eine ausführliche Beschreibung der Studienergebnisse in [televizlon](http://televizlon.de) 31/2018/1

² Vgl. Johnson, Robert: *Das Gold im Schatten* (2013)

³ Zur quantitativen Erfassung von Resilienz wurde

die modifizierte Kurzform RS-13 von Leppert et al.
(2008) herangezogen.