

1. Lebenskompetenztraining

1.1 Informationen zum Lebenskompetenztraining (Jahrgangsstufe 5)

„Lebenskompetenzen umfassen all jene Fähigkeiten, die Menschen benötigen, um mit den Herausforderungen des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.“ Zu diesen Fähigkeiten gehört die Einsicht in Problemzusammenhänge ebenso wie das Vorhandensein von verbindlichen Werten als Richtlinien wie auch die Kenntnis von möglichen Lösungsansätzen in Problemsituationen und deren Umsetzung. Werden Schülerinnen und Schüler darin unterstützt, ihre personalen und interpersonalen Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten auszubilden und anzuwenden, stärkt dies ihre Resilienz und macht eine allgemein positive Entwicklung wahrscheinlicher.¹

Persönlichkeitsorientierte Präventionsprogramme

Auf diese Weise kann auch ein Beitrag zur Vorbeugung von Verhaltensproblemen wie Gewalt oder Sucht geleistet werden. Aus diesem Grund sind moderne Präventionsansätze ressourcenorientiert angelegt und zielen auf die Stärkung von persönlichen und sozialen Kompetenzen ab.²

Personal- und Sozialkompetenzen stärken für ein gewaltfreies Miteinander

Untersuchungen belegen, dass meistens sowohl diejenigen Personen, die Gewalt ausüben, als auch die Personen, die von Gewalt betroffen sind, Defizite in ihren sozialen und personalen Kompetenzen aufweisen³. Der Teufelskreis des „bullying“ wird dann auch durch das ängstliche Rückzugsverhalten der betroffenen Personen, denen es an stabilem Selbstwertgefühl und anderen protektiven Faktoren fehlt, verstärkt, so dass die Täter-Opfer-Dynamik sich negativ ergänzt.

Wie bewährte, wissenschaftlich evaluierte Interventionsprogramme verdeutlichen⁴, ist im Kontext von Gewaltprävention also zunächst die Stärkung der allgemeinen Lebenskompetenzen wichtig. So können im Fall eines Konflikts die beteiligten Parteien sowie die angeblich „Unbeteiligten“, „Beobachtenden“ zu einer sozial kompetenten, gewaltfreien Lösung befähigt werden.

Zusätzlich zu den bisher bekannten Formen von physischer und psychischer Gewalt im schulischen Bereich spielen die elektronischen Medien, vor allem im Bereich der sozialen Medien, zu denen der Zugang über das Internet und Smartphone immer leichter wird, eine große Rolle bei Übergriffen auf Mitschülerinnen bzw. Mitschüler und Lehrkräfte.

Lebenskompetenz
als Basis für eine
positive Entwicklung

Lebenskompetenz
als Grundlage für
Prävention

Täter-Opfer-Dyna-
mik darf nicht
entstehen

¹ Vgl. Weichold, Karina: *Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*, 2024, <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i070-3.0>

² Vgl. z.B. Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) zur Suchtprävention, zu finden unter <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung/> oder Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, *LIZA – Liebe in Zeiten von Aids*, 2004. Downloadmöglichkeit unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/aidspraevention>

³ Vgl. Olweus, Dan: *Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten und tun können*, 2006.

⁴ Siehe z.B. Olweus, a.a.O., oder Petermann, Franz; Jugert, Gert; Tänzer, Uwe; Verbeek, Dorothe: *Sozialtraining in der Schule*, 2024.

Entsetzen und das Gefühl der Hilflosigkeit lassen eine erschreckte Öffentlichkeit vehement nach Sofortmaßnahmen seitens der Schule rufen. Sanktionen, so nötig sie sind, verebben aber schnell. Wichtiger sind hier grundlegende Maßnahmen seitens der Erziehenden, der Erziehungsberechtigten und Pädagogen bzw. Pädagoginnen – im Konsens mit der Gesellschaft.

Schule kann
Gewaltprävention
nicht allein leisten

Unverzichtbar ist eine gewaltfreie Erziehungskultur seitens der Erziehungsberechtigten und der Schule

Unverzichtbar:
gewaltfreie
Erziehungskultur

Nachhaltige Wirkung entfalten alle Maßnahmen zur Gewaltprävention nur, wenn sie langfristig eingebettet werden in eine Erziehungskultur, die der Gewalt den Nährboden entzieht und das Grundrecht auf seelische und körperliche Unversehrtheit aktiv schützt. Erziehungsberechtigte dürfen mit Recht erwarten, dass ihre Kinder in der Schule vor jeder Form der Übergriffigkeit und Erniedrigung bis hin zu körperlichen Angriffen jedweder Art sicher sind. Das liegt auch im Interesse der Institution Schule, die ihren gesellschaftlichen Auftrag, effizientes Lernen zu ermöglichen, nur in einem gewaltfreien Klima gut erfüllen kann.

Gewaltprävention, d. h. die Erziehung zu einem gewaltfreien Umgang miteinander, muss schon allein aus Gründen der gebotenen Fürsorge und aus einer humanitären Ethik heraus ihren selbstverständlichen Platz im Schulalltag haben.

Gewaltprävention als
Gebot der Fürsorge

Soziale Kompetenz als fächerübergreifendes Bildungs- und Erziehungsziel

Im Sinne der obersten Bildungsziele nach Art. 131 der Bayerischen Verfassung⁵ soll die Schule Kinder und Jugendliche aktiv dabei unterstützen, sich zu verantwortungsvollen, hilfsbereiten sowie aufgeschlossenen Erwachsenen zu entwickeln, die als mündige Staatsbürgerinnen und Staatsbürger für die Werte unserer Verfassung und für unser demokratisches System eintreten. Deshalb sind im bayerischen LehrplanPLUS⁶ sowohl Personal- als auch Sozialkompetenz als schulart- und fächergreifende Bildungs- und Erziehungsziele verankert. Sie werden z.B. im Hinblick auf Alltagskompetenzen, Gesundheitsförderung, Familien- und Sexualerziehung, Soziales Lernen und Werteerziehung ausdifferenziert.

Bildungs- und
Erziehungsziel:
personale und
soziale
Kompetenzen
stärken

Lebenskompetenztraining in den Jahrgangsstufen 5-7

Das vorliegende „Lebenskompetenztraining“ enthält fünf Unterrichtseinheiten für die 5. Jahrgangsstufe. Sie führen stufenweise von der Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation hin zum gelingenden Miteinander. Besonders nachhaltig wird das Training, wenn es durch weitere, möglichst kumulativ aufeinander aufbauende Unterrichtseinheiten zum sozialen und kommunikativen Lernen in den Jahrgangsstufen 5, 6 und 7 ergänzt wird⁷.

⁵ Vgl. hierzu Bayerisches Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung: <https://www.isb.bayern.de/grundsatzthemen/paedagogische-grundsatzthemen/kompetenzorientierung-und-lehrplanplus/handreichung-oberste-bildungsziele/>

⁶ Vgl. LehrplanPLUS, <https://www.lehrplanplus.bayern.de/uebergreifende-ziele>

⁷ Siehe dazu Programme und Handreichungen wie Lions Deutschland, *Erwachsen werden*, <https://www.lions-quest.de/> oder Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in den Klassen 5-9*, o.J., Download-Möglichkeit unter: https://www.edu.lmu.de/kahlert/forschung_entwick/sozialeslernen/publikat_soziern/achtsamkeit5-9.pdf, oder Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg *Sozialverhalten lernen*, 2006, <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:boa-bsz3476869233>

Beispielgebend wären Unterrichtseinheiten zu folgenden Aspekten:

- Erwerben und Trainieren von sozialer Kompetenz (z. B. bei der Stress- bzw. Angstbewältigung, bei der Artikulation eigener Gefühle und Bedürfnisse, beim Empfinden von Gruppendruck, beim Einüben von Empathie und Zivilcourage, beim Umgang mit Vorurteilen)
- Kennenlernen der Grundregeln der Kommunikation (z. B. Axiome der Kommunikation nach Watzlawick, Vier-Ohren-Modell von F. Schulz von Thun, gelingende Kommunikation im Konfliktfall)
- Feedback geben, Ich-Botschaften

Ideen für die weitere schulische Präventionsarbeit in den Jgst. 5, 6 und 7

1.2 Lebenskompetenztraining in Jahrgangsstufe 5

Etablierte Trainingsprogramme folgen den von der WHO 1994 definierten Grundsätzen für Lebenskompetenztrainings, die dafür plädieren, dass Prävention früh ansetzen muss, um bereits im Vorfeld etwaiges Problemverhalten und negative Verhaltensmuster ausschalten zu können. Gesetzt wird auf interaktives Lernen und auf das Erproben von Handlungsalternativen. All das ist für Schülerinnen und Schüler attraktiv und in den Unterrichtsaltag vieler Fächer integrierbar.

Life-Skills-Ansatz der WHO

Pädagogische Konzeption:

Schutz vor negativen Verhaltensmustern durch Lebenskompetenzen⁸



⁸ Die Illustration „Schutz durch Lebenskompetenzen“ stellte Klaus Thum dankenswerterweise für die Handreichung zur Verfügung.

Selbst-/Lebenskompetenztraining ab Jahrgangsstufe 5

Die 5. Jahrgangsstufe steht am Ende des Zeitraums der Kindheit und ist nach dem Übertritt aus der Grundschule ein geeigneter Zeitpunkt, die Schülerinnen und Schüler intensiv in ihrer eigenen Persönlichkeit zu stärken, bevor sie in die Pubertät kommen. Hilfreich ist eine größere, zeitlich zusammenhängende Trainingseinheit an einem außerschulischen Lernort, die idealerweise gemeinsam mit Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen durchgeführt wird (z. B. Kennenlertage der 5. Klassen, Jugendherbergs- und Schullandheimaufenthalte).

Sinnvoll sind **Übungen in Kleingruppen**, in denen die Schülerinnen und Schüler nicht nur nach Sympathie zusammenkommen sollten, sondern Paare und Gruppen nach dem Zufallsprinzip gebildet werden, z. B. indem man

- Bilder bzw. Bildpostkarten je nach Gruppengröße in drei bis fünf Puzzle-Teile zerschneidet, an die Schülerinnen und Schüler austeilte und diese sich in den entsprechenden Gruppen zusammenfinden;
- die passende Anzahl bunter Smarties/veganer Gummibärchen ausgibt (je Farbe passende Anzahl für Gruppengröße auswählen);
- die Schülerinnen und Schüler Quartett-/Spielkarten ziehen lässt (ein Quartett bzw. alle Damen, Buben, Könige, usw. bei den Spielkarten bilden eine Gruppe);
- Karteikarten mit Begriffen aus so vielen verschiedenen Themenbereichen vorbereitet (z. B. Früchte, Tiere, Blumen), wie man Gruppen benötigt.

Bewegungsübungen (z. B. Schattengehen, Spots in Movement) sollten am Ende von sehr „kopflastigen“ Stundeneinheiten eingebaut werden. Bei der Übung „Schattengehen“ folgt eine Schülerin bzw. ein Schüler einer anderen Schülerin bzw. einem anderen Schüler und ahmt deren bzw. dessen Bewegungen wie ein Schatten nach. Während Musik läuft, bewegen sich die Schülerinnen und Schüler bei der Übung „Spots in Movement“ durch den Raum. Stoppt die Musik, erfüllen sie eine Aufgabe, die von der Lehrkraft als Spielleiterin bzw. Spielleiter gestellt wird, z. B. voreinander verbeugen, möglichst viele Hände schütteln, einander auf die Schulter klopfen, einer anderen Person in die Augen schauen o. Ä.

Der körperliche Ausgleich trägt viel zur Stressbewältigung und spielerischen Auflockerung bei – der Kopf wird wieder „frei“, die Konzentrationsfähigkeit für die kommenden Unterrichtsstunden wird erhöht.

Entspannungsübungen (z. B. Traumreise, Phantasiereise), auch in Form der progressiven Muskelentspannung, fördern die Fähigkeit abzuschalten, Stress (der u. U. während einer Unterrichtseinheit aufgebaut wird) abzubauen und entspannen zu können – ein wichtiger protektiver Faktor zur Verhinderung vielfältiger körperlicher und psychischer Probleme.

Zur Abrundung einiger der vorgestellten Unterrichtseinheiten bietet sich eine **Blitzlichtrunde** an. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält damit die Gelegenheit, sich über die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Austausch während der Unterrichtsstunde zu äußern, Rückmeldung zu geben und Bilanz zu ziehen. Auf diese Weise kann der Mut gestärkt werden, sich in der Klasse zu äußern – auch und gerade dann, wenn nicht alle derselben Meinung sind.

Satzanfänge für eine Blitzlichtrunde können z. B. folgende sein:

- Ich habe gelernt, dass ...
- Ich war sehr froh, dass ...
- Mir ist klar geworden, dass ...

Tipps für die Durchführung

Kleingruppen
Anleitung zur Gruppenbildung

Übungen
Bewegung und Entspannung

Blitzlichtrunde
Mut machen zum Feedback

- Ich habe erfahren, dass ...
- Ich kann gut gebrauchen, dass ...

Durchführung der Bausteine

Die PIT-Bausteine sind so konzipiert, dass sie von jeder geschulten Lehrkraft bzw. pädagogischen Fachkraft (z.B. der Schulsozialpädagogik), die Erfahrung mit Sozialkompetenztrainings hat, sofort eingesetzt werden können. Idealerweise sollte die Person erst selbst als Beobachterin bzw. Beobachter an einer Einheit zu PIT teilnehmen oder eine Trainingseinheit eines anderen Programms absolvieren⁹, um die Übungen selbst erfahren und in ihrer Wirkung auf die Schülerinnen und Schüler realistisch einschätzen und beurteilen zu können. Auch eine intensive Auseinandersetzung und der Austausch mit Kolleginnen bzw. Kollegen, die schon entsprechende Programme durchgeführt haben, können den Einstieg in die Arbeit mit den PIT-Bausteinen für die einzelne Lehrkraft bzw. pädagogische Fachkraft erleichtern.

Die Lehrkräfte bzw. pädagogischen Fachkräfte, die im Rahmen von PIT mit den Schülerinnen und Schülern arbeiten, sollten bedenken, dass ihre Haltung und auch das, was sie als Persönlichkeit einbringen, entscheidend zum Erfolg des Lebenskompetenztrainings im Bereich der Prävention beiträgt. Aus diesem Grund sollten sich die durchführenden Personen als Prozessbegleiterinnen bzw. -begleiter, Moderatorinnen bzw. Moderatoren und Lernbegleiterinnen bzw. -begleiter sehen. Zudem müssen sie Gruppenprozesse aufmerksam beobachten, auf diese eingehen und entsprechende Entwicklungsprozesse begleiten können.

Teamteaching bietet die einmalige Chance, sich gemeinsam an die neue Aufgabe heranzutasten. Teambesprechungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe entlasten die einzelne Person, erleichtern die Arbeit und sichern den hohen Qualitätsstandard der Unterrichtseinheiten im Rahmen von PIT.

Andere Programme zur Persönlichkeitsstärkung

Sollte an Ihrer Schule bereits systematisch mit einem Programm zur Persönlichkeitsstärkung oder einem Lebenskompetenztraining gearbeitet werden, dann ist bereits wichtige Basisarbeit geleistet.

Aufbauend auf diesen Programmen können Lehrkräfte in den Jahrgangsstufen 6 bis 9 das Thema Gewaltprävention mit entsprechend entwickelten Unterrichtseinheiten im Rahmen von „PIT – Prävention im Team“ abdecken, entweder parallel oder nach Beendigung eines solchen Curriculums.

Dass die dabei erworbenen Kompetenzen über einen längeren Zeitraum eingeübt werden müssen (z. B. im Rollenspiel), liegt auf der Hand. Nur ein langfristiges, strukturiertes Training ermöglicht das Entstehen von Handlungskompetenz und über das Bewusstwerden mehrerer Handlungsalternativen auch eine Veränderung der Einstellung und Haltung.

Rolle der Durchführenden Person:
Moderation
Teamteaching

Programme zur Persönlichkeitsstärkung als Grundlage

PIT-Bausteine zu diversen Themen für die Weiterarbeit

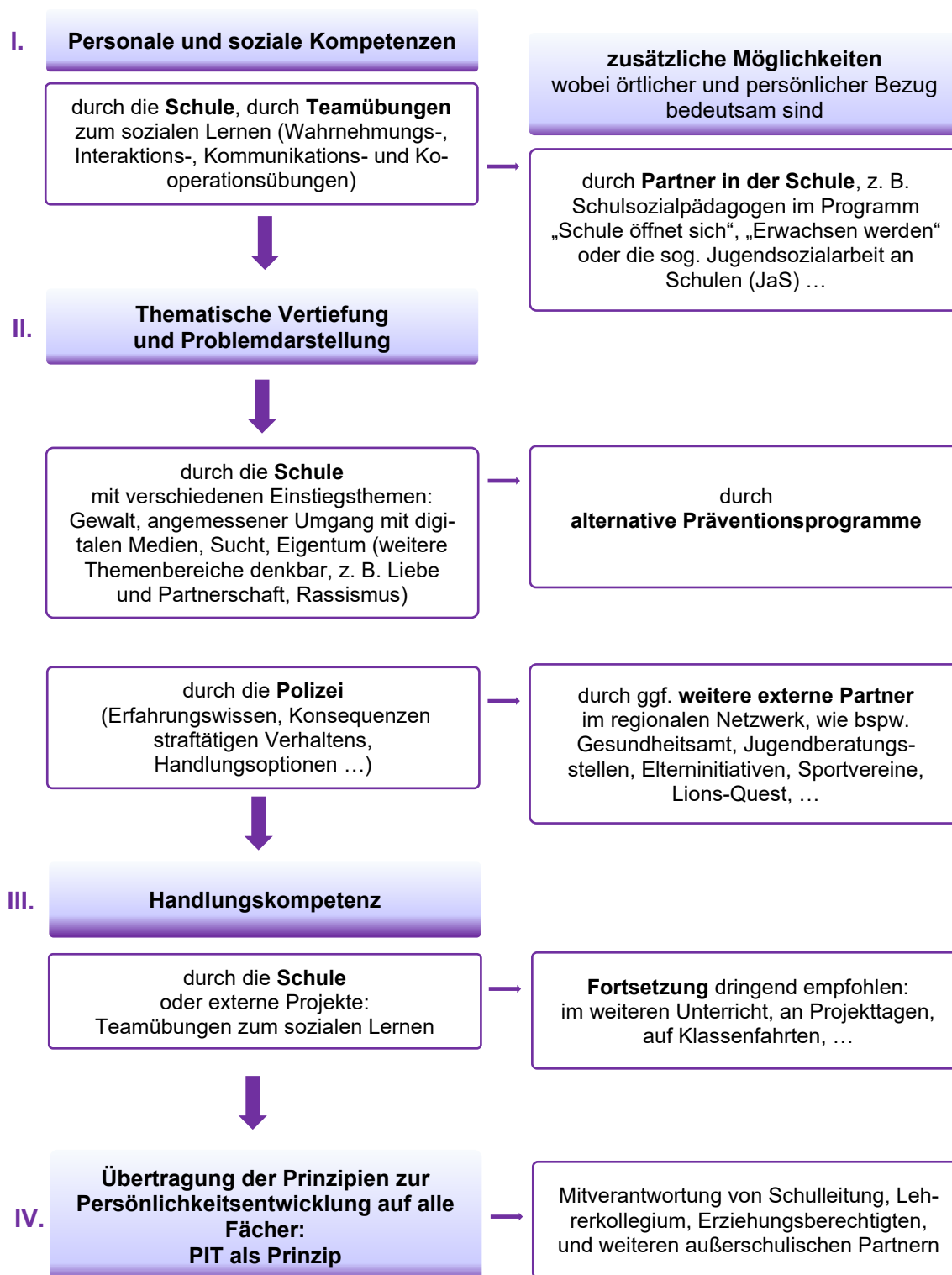
Handlungskompetenz als Konsequenz

⁹ Als Beispiel seien hier die zum Lions-Quest-Programm *Erwachsen werden* angebotenen Einheiten genannt, die von Lehrkräften nach einer Schulung in Lions Quest angeboten werden können (Termine und Veranstaltungsorte können abgefragt werden unter <https://www.lions-quest.de/seminare>). Denkbar sind auch Trainingseinheiten zum „kooperativen Lernen“ (z. B. Green, Norm; Green, Kathy: *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium. Das Trainingsbuch*, 9. unveränderte Auflage 2023.) und Teamübungen, die im Rahmen der Aus-/Weiterbildung von Lehrkräften, Beratungslehrkräften oder Sozialpädagoginnen bzw. Sozialpädagogen angeboten werden.

1.3 Wie funktioniert PIT generell ...

PIT ist die Abkürzung für „Prävention im Team“. Der Grundgedanke von PIT ist, bei allen Präventionsbemühungen die Zusammenarbeit von Schule und weiteren außerschulischen Partnern wie bspw. die Polizei, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu erleben und zu gestalten.

PIT als Prinzip



1.4 Wie funktioniert dieses Kapitel

Entgegen dem Aufbau des alten PIT-Ordnern (Unterrichtsmaterial aus dem Jahr 2011, als Komplettversion zum Download eingestellt unter

<https://www.isb.bayern.de/grundsatzthemen/paedagogische-grundsatzthemen/praevention/pit-praevention-im-team/>)

sind die digital zur Verfügung gestellten Überarbeitungen der PIT-Themen ab dem Jahr 2021 als gemeinsame Kapitel von Schule und Polizei angelegt. Damit soll den Nutzerinnen und Nutzern das tatsächliche Aufeinander-Abstimmen der unterschiedlichen Präventionseinheiten leichter gelingen. Präventionseinheiten gibt es zu den PIT-Themen „Gewalt“, „Angemessener Umgang mit digitalen Medien“, „Sucht“ und „Eigentum“.

Lebenskompetenzen sind eine gute Basis für die weitere Auseinandersetzung

Zusätzlich zu diesen vier PIT-Themen können Schulen, in der Regel vorgeschaltet, die Bausteine aus dem hier vorliegenden „Lebenskompetenztraining“ durchführen. Diese Bausteine richten sich zu ihrer Durchführung allerdings ausschließlich an Lehrkräfte oder weitere schulische Mitarbeitende. Bei diesem Basis-Kapitel ist die Beteiligung von Externen, wie etwa der Polizei, nicht vorgesehen.

Die folgenden **fünf Unterrichtseinheiten als Basiseinheiten** eines Trainings zur Persönlichkeitsstärkung im Rahmen von PIT geben Hilfestellungen für Lehrkräfte, die mit ihren Schülerinnen und Schülern in Jahrgangsstufe 5 gewaltpräventiv arbeiten wollen und dafür ein geeignetes Konzept suchen.

Tipp aus der Praxis: „Im Rahmen der Projektwochen ‚Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben‘ können auch Einheiten aus dem folgenden Kapitel von PIT durchgeführt werden. Nähere Informationen zum Konzept und zu dessen Umsetzung finden Sie unter: <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/alltagskompetenz>.“



1.5 Praxisteil: 5 Unterrichtseinheiten (UEs) Lebenskompetenz-training

UE 01 Stressbewältigung

Mein Umgang mit positivem und negativem Stress, Seite 08 - 20



UE 02 Meine Stärken

Was mich stark macht, Seite 21 - 28



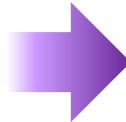
UE 03 Wahrnehmung – Empathie

Aktives Zuhören und nonverbale Kommunikation, Seite 29 - 33



UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

Konfliktgespräche gewaltfrei führen, Seite 34 - 41



UE 05 Klassenregeln

Für eine gemeinsame Sprache und ein positives Klassenklima, Seite 42 - 48

