

Lions-Quest

ERWACHSENEN WERDEN



Ein Programm
von Lions Clubs
International



Hilfswerk der Deutschen Lions e.V.
LIONS FOUNDATION GERMANY



„Erwachsen werden“

Das größte immaterielle Gut des Menschen

Eine zukunftsfähige Gesellschaft lebt vom Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger. Soziales Bewusstsein und Lebenskompetenzen entstehen aber nicht von selbst, sondern müssen gezielt entwickelt und geschult werden. Die Grundlagen dafür werden bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt. Daher muss es Teil der familiären und gesellschaftlichen Erziehung sein, neben der Wissensvermittlung auch andere Arten von Bildung zu berücksichtigen. Dieses weitgefassete Bildungsrepertoire ist der Nährboden für Lebenskompetenzen – unser größtes menschliches Kapital.

Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter sind wir immer wieder aufgefordert, uns mit existenziellen Lebensfragen auseinanderzusetzen: „Wer bin ich?“, „Welche Bedeutung hat meine Umwelt für mich und wie beeinflusst sie mich?“ Aber auch die Fragen „Was ist Familie?“ oder „Wie kann man echte Freundschaften aufbauen und weiterentwickeln?“ sind von enormer Bedeutung für ein aus-

balanciertes und zufriedenstellendes Leben. Entscheidungen bewusst zu treffen, statt sich von ihnen treffen zu lassen, aber auch die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen zu reflektieren zählen zu diesem Instrumentarium.

All dies umfasst das Programm Lions-Quest „Erwachsen werden“ (LQ EW). Der Grundgedanke ist eine präventive Hilfe zur Selbsthilfe, die den Zugang zu den eigenen Ressourcen vermittelt. Indem dieses Lebenskapital bewusst als Wert vermittelt wird, werden die jungen Menschen nicht auf DEN einen oder DEN anderen Lebensweg festgelegt. Vielmehr soll ihnen ein Instrumentarium an die Hand gegeben werden, mit dem sie ihren individuellen Weg finden und gehen lernen. Sie dabei zu begleiten ist eine der schönsten und sinnvollsten Aufgaben für unsere Gesellschaft.

Volker Weyel
Geschäftsführer Hilfswerk der
Deutschen Lions e.V.

SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN

LQ EW – nachhaltig
ein positives Lernklima
schaffen

Seite 2

LIONS-QUEST „ER- WACHSEN WERDEN“

Die vierte Auflage
erscheint im Herbst –
Inklusion inkludiert

Seite 5

ROLLENTAUSCH: LEHRER ALS FÜNFTEKLÄSSLER

Ein Tag im Seminar
„Erwachsen werden“

Seite 8

Selbstwirksamkeit erleben

LQ EW – nachhaltig ein positives Lernklima schaffen

An der Lessing-Schule Bochum starten die Fünftklässler mit einer Einführungswoche. Die meisten Schüler kommen von einer der umliegenden zehn Grundschulen, da besteht die Gefahr der Grüppchenbildung. In der Einführungswoche geht es darum, dass sich sofort alle Schüler kennenlernen und eine Klassengemeinschaft bilden.

Frau Sperlich hat 2012 eine fünfte Klasse übernommen. Sie ist seit vier Jahren an der Lessing-Schule und hat bereits im Referendariat mit dem Lions-Quest-Programm gearbeitet. Da war es naheliegend, in der Einführungswoche die Materialien des ersten Moduls von Lions-Quest „Erwachsen werden“ (LQ EW) einzusetzen, das den Fokus auf Gemeinsames und Unterschiedliches und die Bildung einer Klassengemeinschaft richtet. Zu Beginn haben die Schüler Steckbriefe erarbeitet und so erfahren, wer ein Hobby teilt oder ein Haustier hat, zu dem er gern mehr wissen möchte. Im Laufe der Woche wurden außerdem Verhaltensregeln verhandelt, das heißt, es wurde über Regeln nachgedacht, darüber diskutiert – und dann hat sich die Klasse auf wesentliche Vereinbarungen verständigt.

Wenn Schüler von der Grundschule zu einer weiterführenden Schule wechseln, verlieren sie die gewohnte Sicherheit und müssen mit einem komplett neuen Umfeld klarkommen. Wohlfühlen ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Angst blockiert und behindert das Lernen. Dort, wo ich mich einbringen und sorgenfrei meine Meinung sagen kann, ohne ausgelacht oder kritisiert zu werden, da fühle ich mich wohl und habe den Kopf frei fürs Lernen. Durch Regeln, die sich die Klassengemeinschaft selbst gibt, entsteht ein geschützter Raum für Entfaltung. Sich wohlfühlen und entfalten

– so entsteht Leistung. All das erfahre ich von Frau Sperlich und ihren Kollegen. Ihr Fazit: „Insgesamt unterstützt uns LQ EW dabei, ein nachhaltig positives Lernklima zu schaffen.“

Für den Einstieg in den ersten Elternabend ihrer fünften Klasse setzte Frau Sperlich einen „LQ-Energizer“ ein. Alle Eltern sollten sich nach den Vornamen ihrer Kinder in alphabetischer Reihenfolge ordnen. Nachdem sich die erste Unsicherheit gelegt hatte, entstand eine lockere Atmosphäre – eine kleine Übung, die die Eltern anregte, selbst eine Gruppe zu bilden. Die LQ-Energizer sind eine Sammlung kreativer Ideen für ganzheitliches Lernen mit Kopf, Herz und Hand (vier Beispiele auf den Seiten 11 bis 14).

An der Bochumer Schule ist LQ EW im Schulprogramm verankert. In den fünften Klassen werden wöchentlich zwei Stunden LQ unterrichtet, danach bis zur achten Klasse eine Stunde – abgedeckt durch das Kontingent an Ergänzungsstunden.

Was ist der Kern von LQ?

„Dass Lions-Quest einmal im Stundenplan von Schulen verankert ist und von einer Reihe von Bundesländern unterstützt wird, das hätten wir uns vor 20 Jahren nun wirklich nicht träumen lassen“, sagt mir Ellen Wilms. Die Gesamtschullehrerin für Englisch und Sozialwissenschaften und ihr Mann Heiner, ebenfalls Gesamtschullehrer für



Abb. 1: Gefühle benennen können, ist das Thema einer Unterrichtsempfehlung von LQ EW.

Mathematik und Erdkunde – beide zudem ausgebildete Gestaltpädagogen –, haben Mitte der 1990er-Jahre im Auftrag der deutschen Lions das aus den USA stammende Präventionsprogramm für Deutschland adaptiert. Prävention war ursprünglich das Grundanliegen von LQ: „Anfangs lag der Fokus auf Suchtprävention durch Förderung der Lebenskompetenzen, heute mehr auf der allgemeinen Prävention von Verhaltensstörungen durch die Vermittlung von Lebenskompetenzen, die einen eigenständigen Wert haben“, erklärt Heiner Wilms. „Ziel ist es, die Persönlichkeit von Kindern so zu fördern, dass sie Alternativen haben zu Sucht oder Gewalt. Das Training von Lebenskompetenzen geschieht im sozialen Netzwerk der Klasse mit realen, körperlich anwesenden Menschen. Hier können die Kinder ihre Bedürfnisse nach Zuhörigkeit, nach Kontakt, Kommunikation und Auseinandersetzung auf konstruktive Weise befriedigen und vielfältige Wege dafür erproben.“



Abb. 2: Ellen und Heiner Wilms sorgen seit 20 Jahren dafür, dass LQ „Erwachsen werden“ nichts an Aktualität verloren hat.

Ich hake nach, will noch genauer wissen, was der Kern von LQ ist. Ellen Wilms: „Die Schüler sollen fit fürs Leben sein, sich als selbstwirksam erleben und dadurch in ihrer Eigenverantwortung gestärkt werden. Schule soll nicht nur Abschlüsse vermitteln, sondern die Schüler anschlussfähig machen an jegliche Lebenssituation, mit der sie später klarkommen müssen.“ Und sie ergänzt: „Letztendlich geht es um die Frage: Wie hängen sozial-emotionales Lernen und Schulerfolg zusammen? Was ist wichtig für die Schüler? Nach Erkenntnissen von CASEL, einer führenden amerikanischen Organisation, die genau das untersucht, sind es zwei Säulen: Zum einen benötigen sie eine förderliche Lernumgebung, geeignete Räumlichkeiten und eine sichere Schulumgebung. ‚Sicher‘ meint dabei zum Beispiel: geschützt vor Mobbing, Ablehnung, Aggressionen. Die Schüler sollen sich wohl und sicher fühlen können. Zum anderen bedarf es eines systematischen und regelmäßigen Trainings mit einem Programm zum sozial-emotionalen Lernen, das wissenschaftlich als wirksam evaluiert ist, zum Beispiel LQ EW. Damit erreichen wir, dass sich Schüler stärker mit ihrer Schule identifizieren. Weiterhin zeigen sie weniger auffälliges und mehr prosoziales Verhalten. Das wirkt sich auch auf die Lernerfolge aus. An Schulen, die das hinbekommen, erzielen die Schüler etwa zehn Prozent bessere Ergebnisse in standardisierten Leistungstests. Soziale Kompetenzen und Schulerfolg hängen also unmittelbar zusammen und sind Wegwei-

ser zu einem selbstbestimmten, zufriedenen Leben. Alles, was wir im Bereich Selbst- und Sozialkompetenz investieren, ist auch gut für das Lernen, es besteht kein Gegensatz zwischen sozial-emotionalem Lernen und Fachunterricht.“

LQ im Unterricht

Ein Aspekt, den die Pädagogen an der Lessing-Schule an LQ EW schätzen, ist die Flexibilität, mit der das Programm eingesetzt werden kann. Eine LQ-Stunde kann auch mal mit Fachunterricht getauscht werden, wenn die Klasse mit dem Stoff hinterherhinkt. Und umgekehrt kann eine LQ-Stunde statt einer Fachstunde stattfinden, wenn es gilt, ein aktuelles Problem mit der Klasse zu klären.

Aktuell gibt es 46 Lehrer im Kollegium, die für LQ ausgebildet wurden. Jedes Jahr findet ein Pädagogischer Tag zu LQ statt, bei dem unter anderem bereits ausgebildete LQ-Lehrer ihre Kollegen coachen. Jährlich werden vier bis fünf weitere Lehrer ausgebildet. Dabei hat es sich bewährt, das Klassenlehrerteam des kommenden fünften Jahrgangs geschlossen zu entsenden. Teambuilding findet so bereits im Vorfeld auf Lehrerebene statt.

Ich begleite Frau Sperlich in den Unterricht der Klasse 6c. In der Lions-Quest-Stunde geht es heute um Ärger – und um drei Fragen, die Klarheit bringen. Die Unterrichtsempfehlung ist eine von insgesamt acht aus dem Modul 3 „Mit Gefühlen umgehen“. Zum Einstieg spielen Jana und Vanessa eine Streitsituation nach: Die Freundin hat sich eine Jacke geliehen. Nicht nur, dass sie sie wochenlang nicht zurückgibt – am Ende ist sie auch noch ganz dreckig. Wut, Ärger, Beschuldigungen, Ausreden, Erklärungsversuche ... es geht hoch her und sehr emotional zu.

Im weiteren Verlauf lernen die Schüler, dass Ärger ein ganz normales Gefühl ist. Er ist die natürliche Antwort unseres Körpers, wenn unsere Wünsche oder Bedürfnisse nicht erfüllt werden, wenn wir angezogen werden, wenn sich jemand

über uns lustig macht oder uns etwas unangenehm ist. Wir können das Gefühl „Ärger“ oft nicht ändern, aber wir können manchmal besser damit umgehen, wenn wir wissen, was uns ärgert oder wie sich der Ärger in unserem Körper zeigt.

Was? Warum? Wie?

Für jede dieser drei Fragen, die dabei helfen sollen, Ärger und Streit in den Griff zu bekommen, wird ein Stuhl aufgestellt. Die verärgerte Schülerin setzt sich der Reihe nach auf jeden der Stühle mit je einer Frage und formuliert ihren Ärger anhand der drei Fragen:

- WAS stört oder ärgert mich am Verhalten des oder der anderen?
- WARUM stört oder ärgert mich das Verhalten?
- WIE sollte sich der andere stattdessen verhalten?

Und dann sind alle dran. In Gruppenarbeit werden verschiedene Anlässe, die ärgerlich sind, anhand der drei Fragen diskutiert und bearbeitet. Die Ergebnisse präsentiert jede Gruppe als kleines Rollenspiel.

Mir fällt auf, dass der Unterricht sich am Erleben der Schüler orientiert, dass die Methoden wechseln, die Schüler sehr aktiv dabei sind – und ich denke an das Gespräch mit den Wilms. Heiner Wilms: „Lebenskompetenzvermittlung hat einen eigenständigen Wert und dient nicht vorrangig der Reduzierung der Störung in der Klasse. Störungsminde- rung ist aber ein positiver Nebeneffekt. – Stichwort: Teilhabe an der Gesellschaft: Das üben Kinder in



Abb. 3: Wie bekommt man Streit und Ärger in den Griff? Drei Fragen, die helfen: Was? Warum? Wie?

der Klassengemeinschaft. Voraussetzung, um andere Menschen in ihrer Eigenart achten zu lernen, ist zum Beispiel Kompromissfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler lernen, eigene Standpunkte zu äußern, anderen zuzuhören und ihre Standpunkte zu verstehen, miteinander zu verhandeln und Kompromisse zu finden, um nach einer Auseinandersetzung wieder gut miteinander umgehen zu können. Dafür braucht es neben Umgangs- und Verhaltensregeln vor allem gelebte Erfahrungen mit Mitmenschen. Das ist wie mit dem Fahrradfahren: Wir lernen es ausschließlich über Erfahrungen.“

Unterricht mit Gefühl

Als ich nach dem Unterricht den Klassenraum verlassen will, entdecke ich zwei Korktafeln an der Wand, eine rote für die negativen und eine grüne für die positiven Gefühle. Die Sechstklässler haben die Pinnnadel mit ihrem Namen dort platziert, wo sie ihre Gefühle gerade verorten: eine größere Gruppe bei „Ich bin fröhlich“, aber auch jeweils drei bis vier bei „Ich bin wütend“, „Ich bin traurig“ oder „Wenn der Tag doch schon vorbei wäre.“ Frau Sperlich verrät mir, dass die Tafeln bereits in einer vorherigen LQ-Stunde eingesetzt wurden. Da sie den Schülern aber so gut gefielen, blieben sie hängen und werden rege genutzt. „Manchmal steht ein Schüler während des Unterrichts auf und steckt seinen Pinn um. So wurde aus der Übung, die eigenen Gefühle zu benennen, eine stetige Achtsamkeit dafür. Für mich ein Zeichen, wie wichtig es ist, den Themen, die LQ anspricht, ausreichend Raum und Zeit im Unterricht zu geben. Die Schüler merken, dass es Raum für ihre Probleme und Bedürfnisse gibt.“

Ich erlebe in der Praxis, was zuvor Heiner Wilms in unserem Gespräch formuliert hat: „Die Gefühle sind der Schlüssel für das Langzeitgedächtnis, wie es Prof. Gerald Hüther formuliert. Wenn wir erlebte oder gelernte Dinge nicht mit Gefühlen verbinden, dann sind sie für uns nicht wichtig. Die Gefühle lösen erst

die Resonanz aus: Das ist für mich wichtig, das möchte ich auch können oder lernen. Oder: Das muss ich berücksichtigen, weil ich die Gefühle kenne. Wissen vergisst man schnell – erlebte Gefühle vergisst man nicht so leicht. Und Wissen, das mit angenehmen Gefühlen verbunden ist, bleibt am besten in Erinnerung.“

Lebenskompetenz vermitteln

Zum Ende meines Besuchs bei den beiden Autoren des Programms versuche ich eine Zusammenfassung. Anschlussfähigkeit der Schüler zu erreichen, ist das der Kern von LQ? Heiner Wilms ist geduldig mit mir und erläutert: „Der Kern ist, durch vielfältig initiierte Erfahrungen Lebenskompetenzen mit echten Mitmenschen zu vermitteln. Natürlich sammeln Kinder permanent Erfahrungen mit ihren Mitmenschen, aber die sind oft zufällig und nicht immer sozial. Der Unterschied zwischen Lehrern und Eltern ist dabei, dass Eltern verantwortlich für ihre eigenen Kinder sind und dass die Erziehung weniger eigener Kinder nach anderen Spielregeln verläuft als die Erziehung fremder Kinder in größeren Gruppen. Lehrer haben also einen anderen Erziehungsauftrag als Eltern. Sie übernehmen für eine begrenzte Zeit Verantwortung für eine Klasse mit 25, 30 Kindern. Für diese

anspruchsvolle Aufgabe im öffentlichen Auftrag bedarf es eines Konzepts. Und der Rahmen dafür sind die Lebenskompetenzen mit den typischen Spielregeln, zum Beispiel, Erfahrungen oder Meinungen nicht zu bewerten und den Schülerinnen und Schülern das Recht zuzugestehen, selbst zu entscheiden, wie viel sie von ihren Erfahrungen oder Meinungen mitteilen möchten. Wir möchten nicht nur den Kopf bedienen, sondern den ganzen Menschen mit seinen Erfahrungen und seinen Gefühlen ansprechen und ihm auch neue Erfahrungsmöglichkeiten und Gefühle ermöglichen, die er vielleicht in seinem sozialen Umfeld nicht oder nur eingeschränkt machen kann.“

Ellen Wilms überlegt und ergänzt: „Der Kern von LQ ist, Schülern Mut und Zuversicht zu geben und die Mittel, ihr Leben zu gestalten. Aber nicht nur die technischen Mittel, sondern eben auch die Zuversicht: Ich schaff das. Wenn ich Selbstwirksamkeit erlebe, dann kann ich selbst was dafür tun, meine Ziele und Wünsche zu erreichen. So entsteht die Haltung: Ich kann nicht alles beeinflussen, aber das Bestmögliche daraus machen.“

AUTOR

Jürgen Luga ist Fachredakteur für didaktische Medien.

Zum Beginn des Schuljahres 2014/15 erscheint die vierte überarbeitete Auflage des Lehrhandbuchs. Die wichtigsten Neuerungen:

- **Mehr Tipps für einen wertschätzenden Umgang mit Heterogenität (Inklusion) und Vielfalt als Ressource,**
- neue Gliederung nach Lebenskompetenzen,
- vereinfachte, noch verständlichere Sprache,
- mehr und noch konkretere Hinweise zur Umsetzung für Lehrer,
- neue Strukturierung der Lektionen durch Aktivitäten,
- mehr Wahlfreiheit und Kombinationsmöglichkeiten für Lehrer,
- mehr Energizer als Einstiegsaktivität,
- neue Aktivitäten zur Prävention von Mobbing,
- weniger Sucht, dafür mehr vielfältige persönliche Entscheidungen,
- neues lesefreundliches Layout.



Lions-Quest „Erwachsen werden“

Die vierte Auflage erscheint im Herbst – Inklusion inkludiert

Lions-Quest „Erwachsen werden“ ist ein Programm für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I aller Schulformen zur Förderung des sozialen und emotionalen Lernens (SEL) und damit der Lebenskompetenzen, wie sie die Weltgesundheitsorganisation beschreibt. Der Erwerb sozialer und emotionaler Kompetenzen ist aber auch eine Grundlage für bürgerschaftliche Teilhabe und Demokratielernen – ein wichtiges Element einer wertschätzenden, demokratischen und partizipatorischen Schulkultur.

Zum Beginn des Schuljahrs 2014/15 liegt die vierte, vollständig überarbeitete Ausgabe des Lehrhandbuchs mit Planungshilfen und Kopiervorlagen für den Unterricht vor, in die die Erfahrungen deutscher Schulen aus der mehrjährigen Arbeit mit dem Programm eingearbeitet wurden – mit vielen neuen Tipps für den Umgang mit heterogenen Klassen. Nach der zweiten wissenschaftlichen Evaluation, die von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann (2004, Uni Bielefeld) durchgeführt wurde, findet zurzeit die dritte Evaluation unter der Leitung von Prof. Uwe Bittlingmayer (PH Freiburg) statt, um weiterhin das Programm an aktuelle gesellschaftliche Themen und didaktische Entwicklungen anzupassen.

Im Mittelpunkt des Unterrichts mit „Erwachsen werden“ stehen die planvolle Förderung der Lebenskompetenzen und Soziales Lernen von Schülerinnen und Schülern. Diese werden nachhaltig dabei unterstützt, ihr Selbstvertrauen und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, Kontakte und positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, Konflikt- und Risikosituationen in ihrem Alltag angemessen zu begegnen und konstruktive Lösungen für Probleme, die gerade die Pubertät gehäuft mit sich bringt, zu finden. Gleichzeitig möchte der Unterricht mit diesem Programm jun-

gen Menschen Orientierung beim Aufbau eines eigenen, sozial eingebundenen Wertesystems anbieten. Damit ordnet sich das Konzept von Lions-Quest „Erwachsen werden“ in den Ansatz der Life-Skills-Erziehung (Lebenskompetenz-Erziehung) ein, dem von der aktuellen Forschung die größten Erfolgsaussichten bei der Prävention (selbst-)zerstörerischer Verhaltensweisen, wie Sucht- und Drogenabhängigkeit, Gewaltbereitschaft oder Suizidgefährdung, zugesprochen werden. Die Eltern werden aktiv und in vielfältiger Weise in die Arbeit ihrer Kinder mit dem Programm einbezogen.

Förderung von Lebenskompetenzen durch SEL

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen (engl. Life Skills) als die effektivsten Präventionsprogramme an. Die in diesen Programmen geförderten Kompetenzen orientieren sich an den Risiken, Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben des Kindes auf dem Weg zum erwachsenen Menschen. „Erwachsen werden“ fördert mit den sozialen, emotionalen und kommunikativen Kompetenzen die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen, damit sie Belastungen besser bewältigen und Widerstands-



Abb. 1: Die LQ-Seminare sind eine wesentliche Säule des Programms – hier erhalten die Teilnehmer die Materialien und werden in der Nutzung geschult.

fähigkeit (Resilienz) gegen die Risiken und Herausforderungen der Pubertät entwickeln.

Soziale und emotionale Kompetenzen sind grundlegend für die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und für die Entwicklung einer positiven Einstellung zu verantwortlichem Verhalten und Leistungsbereitschaft in der Schule. Kinder und Erwachsene, die sich ihrer selbst bewusst sind, können ihre Gefühle wahrnehmen und einordnen, ihre Interessen und Werte formulieren und ihre Stärken und Grenzen realistisch einschätzen. Sie verfügen über ein fundiertes Selbstvertrauen und blicken mit Zuversicht in die Zukunft. Ein

gutes Selbstmanagement befähigt Kinder und Erwachsene, konstruktiv mit ihren Gefühlen umgehen und diese angemessen auszudrücken. Sie sind in der Lage, Stress zu bewältigen, ihre impulsiven Gefühle (zum Beispiel ihren Ärger) zu kontrollieren, auf Erfolge und persönliche Gewinne zu warten und Rückschläge zu überwinden. Sie setzen sich Ziele und verfolgen diese nachhaltig.

Menschen mit einer guten sozialen Wahrnehmung können die Einstellungen und Erfahrungen anderer erfassen und sich in sie einfühlen (Empathie). Sie vermögen die Körpersprache ihrer Mitmenschen zu interpretieren und Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Einzelnen und in Gruppen wertzuschätzen.



Abb. 3: Viele Schulen haben LQ EW in ihrem Schulprogramm verankert, so wie die Lessing-Schule in Bochum.

Kinder und Erwachsene mit Beziehungskompetenzen kommen besser mit ihren Mitmenschen aus und können bewusster mit ihnen kooperieren. Sie sind in der Lage, unangemessenem Gruppendruck leichter zu widerstehen, Konflikte zu vermeiden oder konstruktiv zu bewältigen und zu lösen. Sie wissen, wie sie sich Hilfe holen können, und nehmen sie bei Bedarf auch in Anspruch.

Verantwortungsvoll Entscheidungen treffen heißt, auf der Grundlage wertorientierter Überlegungen zu entscheiden, unter Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten, angemessenen sozialen Normen, Respekt vor sich selbst und anderen und mit Blick auf mutmaßliche Folgen.

Der Life-Skills-Ansatz

Life-Skills-Programme stellen die Förderung von Lebenskompetenzen in den Mittelpunkt. Die WHO definiert Life Skills als Kompetenzen, die Menschen helfen, die Anforderungen des täglichen Lebens in einer Gemeinschaft erfolgreich zu bewältigen:

- **Selbstwahrnehmung**
Sein Selbst, seine Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen wahrnehmen und verbalisieren.
- **Umgang mit Gefühlen**
Eigene und fremde Gefühle erkennen und verbalisieren und wissen, wie sie unser Handeln beeinflussen.
- **Empathie**
Sich in andere hineinversetzen und sie so besser verstehen und akzeptieren.
- **Kommunikative Kompetenz**
Sich in unterschiedlichen Situationen angemessen verbal und nonverbal verständigen.
- **Beziehungskompetenz**
Positive Beziehungen zu Gleichaltrigen und in der Familie aufbauen und aufrechterhalten.
- **Entscheidungskompetenz**
Entscheidungen treffen und dabei die Auswirkungen vorab bedenken.
- **Kritisches Denken**
Informationen und Erfahrungen anderer erkunden und für sich bewerten.
- **Kreatives Denken**
Handlungsalternativen zum eigenen Verhalten und zum Verhalten anderer erkennen und flexibel reagieren.
- **Problemlösekompetenz**
Die Lösung von Problemen aktiv angehen und Konflikte auf dem Verhandlungsweg lösen.
- **Stressbewältigung**
Situationen, die Stress verursachen, erkennen und kontrollieren und sich entspannen.

„Programme zur Förderung von allgemeinen Lebenskompetenzen (Life Skills) sind ein Beispiel für umfassende Gesundheitsförderungspro-

gramme, die auf die Vermeidung unterschiedlicher Risikoverhaltensweisen abzielen. Es wird davon ausgegangen, dass Jugendliche mit Hilfe der erlernten personalen und sozialen Kompetenzen wie Problemlösefähigkeit, Entscheidungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit Probleme konstruktiv und gesundheitsförderlich bewältigen und nicht auf risikoreiches Verhalten wie den Drogenkonsum ausweichen.“ (Hurrelmann, K.; Klocke, A.; Melzer, W.; Ravens-Sieberer, U.: Jugendgesundheitsurvey, Weinheim 2003, S. 312)

Die Module von LQ EW

Die neue vierte Ausgabe von LQ EW gliedert sich in sechs Module:

1. Gute Gemeinschaft

„Erwachsen werden“ fördert in Kapitel 1 das Kennenlernen, einen vertrauensvollen Umgang miteinander und eine angenehme, sichere Lernatmosphäre und damit die Integration aller Schüler in der Klasse.

2. Gesundes Selbstvertrauen

In Kapitel 2 steht ein Modell des Selbstvertrauens im Mittelpunkt – mit vielen anregenden Aktivitäten, um einen positiven Blick auf die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, die Fähigkeiten anderer anzuerkennen und seine Kompetenzen zum eigenen Wohl und zum Wohl anderer einzusetzen und so Verantwortung zu übernehmen.

3. Vielfältige Gefühle

Kapitel 3 handelt von „Vielfältigen Gefühlen“. Welche Gefühle gibt es eigentlich und wie kann man sie beschreiben? Fühlen alle Menschen gleich, wenn sie das Gleiche erleben? Welchen Einfluss haben meine Gefühle auf mein Handeln? Kann ich meine Gefühle beeinflussen? Wie kann ich lernen, mit meinen Gefühlen so umzugehen, dass ich mich später nicht über meine Reaktionen ärgere? Ein wichtiges Ziel auf dem Weg zum Erwachsenen ist die Gefühlskontrolle. Viele Kinder und Jugendliche haben es schwer, mit ihren Gefühlen umzugehen, vor allem mit den unangenehmen. Es

scheint, dass dieser Satz für Jungen noch mehr gilt als für Mädchen. Einige versuchen so zu tun, als ob sie gar keine Gefühle hätten. Anderen geht's immer nur „spitze“ und über unangenehme Gefühle spricht man nicht.

Weil Gefühle immer vorhanden sind und wesentlich unser Handeln bestimmen, ist es wichtig, dass Schüler lernen, ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und darüber auch mit anderen zu kommunizieren.

4. Wichtige Menschen

Kapitel 4 von „Erwachsen werden“ befasst sich mit den Beziehungen zu wichtigen Mitmenschen. Dies können die Gleichaltrigen sein, die Geschwister, Freunde und Mitschüler, und natürlich auch Erwachsene, mit denen sie zusammen wohnen und leben, beziehungsweise die sie regelmäßig sehen – also ihre Familie und andere wichtige Bezugspersonen innerhalb und außerhalb ihres Zuhauses. Lehrer, insbesondere Klassenlehrer, gehören auch zu dieser Gruppe! Wie können Kinder und Jugendliche zu den Menschen, die ihnen wichtig sind, gute Beziehungen aufbauen und sie pflegen?

5. Klärende Kommunikation

Neben den angenehmen Seiten der emotionalen Welt werden in Kapitel 5 auch schwierige Seiten angesprochen. Wie kann ich zum Beispiel Missverständnisse oder Verletzungen ansprechen, ohne die Freundschaft zu gefährden? Wie können wir uns einigen, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind? Wie können Freunde sich gegenseitig unterstützen, wenn es für Einzelne Probleme gibt?

6. Kluge Entscheidungen

Kapitel 6 heißt „Kluge Entscheidungen“. Was ist mir wichtig, was sind also meine Werte? Und was ist den anderen wichtig, was sind ihre Werte? Welche Ziele möchte ich in nächster Zeit oder auch für mein Leben erreichen? Welche Menschen oder Verhaltensweisen sind für mich vorbildlich? Wie viel Einfluss auf meine Entscheidungen will ich anderen zubilligen? Wenn Jugend-

liche wissen, was sie wollen, fallen ihnen viele Entscheidungen leichter, die sie ihren Wünschen und Zielen näherbringen. Noch leichter kann es sein, wenn man versucht, Ziele gemeinsam zu erreichen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Kritische Entscheidungsfähigkeit heißt, vor einer Entscheidung Pro und Kontra abzuwägen. Das ist vor allem dann nicht leicht, wenn eine schnelle Entscheidung gefordert ist, wenn also keine Zeit für eine sorgfältige Prüfung bleibt.

Die Hirnforschung beschreibt es so: Die spontanen, schnellen Gefühle haben längst reagiert, bevor dem langsameren Verstand überhaupt sinnvolle Gegenargumente eingefallen sind. Die Lust hat die Entscheidung in ihrem Sinn beeinflusst und über die Vernunft gesiegt. Entscheidungen fallen etwas leichter, wenn man über hilfreiche Kriterien verfügt. Solche Kriterien können bewährte Handlungsmuster, Erfahrungen oder Werte sein. Verantwortliches Handeln unterscheidet sich von verantwortungslosem ebenfalls durch die innere Auseinandersetzung zwischen Gefühl und Verstand. Wer bedenkt, welche Folgen das gewünschte Handeln für einen selbst und auch für andere haben könnte, wird sich möglicher Risiken eher bewusst und kann sein geplantes Handeln modifizieren oder ganz darauf verzichten.

Inklusion: Umgang mit Vielfalt und Individualität

In der vierten Ausgabe erhält das Programm eine neue Struktur, die sich noch mehr an den Lebenskompetenzen orientiert. Es wurde Platz

geschaffen für viele neue, spannende Aktivitäten; und viele Kommentare und Tipps wurden eingefügt, die helfen sollen, mit der zunehmenden Heterogenität in den Klassen gut umzugehen. Eine Folge inklusiver Pädagogik wird wahrscheinlich eine zunehmende Individualisierung des Lernens sein. Mit den Aktivitäten aus „Erwachsen werden“ erleben die Schülerinnen und Schüler immer wieder die Vielfalt und die Individualität der Menschen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Begabungen. Das ist Grundlage für eine gute Klassengemeinschaft, aber auch für eine soziale Gesellschaft.

In allen Klassen finden wir Kinder in einer fast unglaublichen Vielfalt und Individualität. Sie sind geprägt durch ihr Geschlecht, die Familie, in der sie aufgewachsen sind, durch ihre soziale Umgebung und die sie umgebende Kultur mit ihren Traditionen und Werten. Sie sind einheimisch oder mehrheimisch – und manche sind auch nirgendwo richtig heimisch. Sie haben mehr oder weniger körperliche, geistige oder soziale Begabungen oder Beeinträchtigungen, die besondere Förderung oder Aufmerksamkeit erfordern – und sie zeigen eine breit gefächerte kognitive Leistungsfähigkeit.

Im Rahmen von „Erwachsen werden“ heißt Inklusion, diese Vielfalt und Individualität als Normalität wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die beste Förderung dieser vielen verschiedenen Schülerpersönlichkeiten ist die Förderung aller Schüler, weil alle in ihren individuellen Stärken, Schwächen, Interessen und Bedürfnissen verschieden sind. ■

„Mein Interesse gilt besonders Gruppenprozessen und möglichen Steuerungsinstrumenten für gelungene Gruppenbildung. Sie sind das Herzstück jeglicher pädagogischen Arbeit. In der Arbeit mit der Gruppe erkennt der Einzelne sich selbst, eine Übereinstimmung von Selbst- und Fremdwahrnehmung ist die Basis eines gesunden Selbstvertrauens.“

(Hartmut Denker, LQ Senior-Trainer, zurzeit vom KuMi freigestellt für die Durchführung von Lions-Quest-Seminaren und als Fachberater für den Bereich Interkulturelle Bildung)





Abb. 1: Multiple Lehrerpersönlichkeit bei der Unterrichtsvorbereitung – Teilnehmer des Seminars bereiten in einer Gruppenarbeit ihre Präsentation vor.

Rollentausch: Lehrer als Fünftklässler

Ein Tag im Seminar „Erwachsen werden“

Rund 90.000 Lehrer haben in den vergangenen 20 Jahren an einem der etwa 3.300 Lions-Quest „Erwachsen werden“-Seminare teilgenommen. Das Programm ist von allen Kultusministerien anerkannt und es gibt Vereinbarungen mit zwölf Kultusministerien. Neben dem Seminar ist das mehrere Hundert Seiten starke Lehrerhandbuch die zweite Säule des Programms zur Förderung der Lebenskompetenzen. Wie mit diesem Material in der Praxis gearbeitet werden kann, steht im Mittelpunkt des Seminars LQ EW.

„Guten Morgen Ulrike, das ist der Armreif von Angela.“ „Guten Morgen Udo. Das ist das Erfrischungstuch von Sabine.“ Der zweite Tag des LQ-Seminars „Erwachsen werden“ startet mit einem Energizer – dem Ringtausch. Marie-Luise, die Trainee, hat die ritualisierte Aufgabe einmal vorgemacht und nun heißt es für die etwa 25 Teilnehmer, mit so vielen wie möglich den Ringtausch zu vollziehen. Die hier versammelten Lehrerinnen und Lehrer unterrichten an Haupt-, Real- und Gesamtschulen aus dem Ruhrgebiet; von Christian erfahre ich, dass er an einer Beruflichen Kaufmannsschule tätig ist. Organisiert wurde das Seminar von zwei Hagener Lions Clubs.

Es folgt eine Übung zum schlechten und guten Zuhören in Zweiergruppen. Mir fällt auf, dass wenig diskutiert, dafür aber viel ausprobiert wird. Marie-Luise erklärt mir,

dass auch die Teilnehmerzahl der Seminare nicht zufällig gewählt wurde: „25 bis 30 Teilnehmer, das entspricht in etwa der Stärke einer Klasse. So finden alle Aktivitäten im Seminar quasi unter vergleichbaren Bedingungen wie im Klassenraum statt.“

Dr. Hans-Jürgen Schalk, der vor der Kaffeepause erläutert, was sich hinter dem Lions Club International verbirgt, und einige Worte zur Historie und Perspektive von LQ EW sagt, vertritt nicht nur die örtlichen Lions Clubs, er ist auch Vorstand der Lions für Lions-Quest. „Nein, Mitglied werden können Sie bei den Lions nicht so einfach“, scherzt er, „aber, ganz im Ernst, das ist auch nicht unsere Absicht. Unser Anliegen ist die planvolle Förderung der Lebenskompetenzen und des sozialen Lernens von Schülerinnen und Schülern. Dafür haben wir das Programm vor 20

Jahren für Deutschland adaptiert, dafür organisieren wir Jahr für Jahr etwa 250 Seminare, sorgen für die Rahmenbedingungen und stellen, wenn notwendig, die Finanzierung sicher.“ Der ehemalige Schulleiter einer Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Lernen (heute Förderschule) weiß, wovon er spricht. Zeit seines Berufslebens war es sein Bestreben, jungen Menschen dabei zu helfen, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden – und dafür braucht es mehr als reines Fachwissen. Diese Lücke schließt seiner Meinung nach LQ EW. Deswegen hat er das Programm damals in seiner Schule eingeführt und engagiert sich heute ehrenamtlich für seine Verbreitung und Weiterentwicklung.



Dr. Hans-Jürgen Schalk, Vorstand Lions-Quest

Selbstvertrauen auf drei Beinen

Zurück im Seminar. Die nun folgende Unterrichtseinheit „Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens“ versetzt mich in die Rolle eines Fünftklässlers. In diese Rolle geschlüpft, notiere ich nun meine Antworten auf den drei farbigen Karten mit folgenden Fragen:

- Was sind Dinge, die du schon kannst oder gerade lernst?
- Was magst du an dir oder was schätzen andere an dir?
- Wie oder wo zeigst du im Alltag, was du kannst und dass man sich auf dich verlassen kann?

In Gruppen haben die Teilnehmer den Verlauf der Unterrichtsstunde vorbereitet und führen diese nun durch, quasi als multiple Lehrerpersönlichkeit, damit jeder einen Teil der Stunde leiten kann.

Der Einstieg erfolgt über eine Aktivierungsübung: Alle Schüler stehen auf einem Bein, dann geht der Lehrer durch die Menge und stupst immer wieder jemanden an. Danach dürfen zwei Schüler, weiterhin auf einem Bein stehend, sich gegenseitig mit je einem Arm an den Schultern fassen. Im letzten Durchlauf bilden die Schüler Dreiergruppen. Obwohl alle weiterhin nur auf einem Bein stehen, können die Stupser nun viel besser abgefangen werden. In der Unterrichtsstunde geht es um: Fähigkeiten haben/entwickeln, Anerkennung bekommen und Verantwortung übernehmen. Dazu wird im weiteren Verlauf die Metapher der drei Beine wieder aufgegriffen. Unter einem ellipsenförmigen Plakat mit der Aufschrift „Selbstvertrauen“ liegen die drei Fragen, und darunter legen die Schüler nun anonym ihre Antwortkarten. Eine Aktivierungsphase zum Einstieg, drei Aktivitäten, eine Reflexion zum Abschluss und optional eine „Zugabe“: Die Zeit vergeht wie im Flug, ständig ist Bewegung und Aktion angesagt, Diskussionen und Reflexionen werden kurz und knapp gehalten – Verstehen über Handeln, das scheint Programm zu sein. Und auch jetzt zeigt sich, wie sehr sich Seminar

und Unterrichtsvorschläge am Alltag orientieren – die Präsentation dauert rund vierzig Minuten, also etwa eine Unterrichtsstunde.

Auswertung: LQ im Schulalltag

Marie-Luise fordert in der Auswertung der Präsentation zum Rollenwechsel auf: Wie hast du dich als Fünftklässler gefühlt, wie hätten deine Schüler reagiert, was wäre in deiner Klasse anders gewesen? Auf der Metaebene: Was hat dir an der Präsentation deiner Kollegen gefallen, was hättest du anders gemacht? Wie sieht es die präsentierende Gruppe?

Als Gast an einem von drei Seminartagen gewinne ich einen recht umfassenden Eindruck. Wie aber beurteilen die Teilnehmer die Veranstaltung? An ihren Schulen wird Lions-Quest ganz unterschiedlich genutzt: Während es an manchen Schulen im Schulprogramm und den Stundenplänen verankert ist, stehen andere dem Programm eher skeptisch gegenüber. Einige Teilnehmer frage ich deshalb mit ein paar Tagen Abstand nach ihren Eindrücken.

Soziales Lernen in Vertretungsstunden

An Angelas Schule, einem Bochumer Gymnasium, ist LQ im Schulkonzept verankert und wird in den Klassen 5 bis 9 im Rahmen von Projekttagen zum Sozialen Lernen zum Schuljahresbeginn praktiziert. „LQ als kontinuierlichen Prozess mit entsprechenden Stunden im Stundenplan“ könne sie sich gut vorstellen. Aber auch unabhängig davon hat sie einige Anregungen mitgenommen: „Ich habe die Idee, Vertretungsstunden mit geeigneten Klassen für Soziales Lernen zu nutzen, zum Beispiel die Stunde ‚Alles im Eimer‘. Außerdem möchte ich den Energizer ‚Ringtausch‘ im Französischunterricht einsetzen. Als Klassenlehrerin einer 9 könnte ich mir den ‚Wetterbericht‘ bei einer Stunde nach einer Klassenarbeit oder nach unserem gemeinsamen Theaterbesuch am Donnerstag vorstellen. Auch die Übungen

zum Zuhören kann ich gut im Deutschunterricht einsetzen, zum Thema ‚Kommunikation‘.“



Abb. 2: Später werden Schüler in einer LQ-Stunde den „Hocker des Selbstvertrauens“ erarbeiten – im Seminar wird die Aktivität durchgespielt.

Energizer – so oft wie möglich

Sabine unterrichtet seit drei Jahren eine integrative Lerngruppe an einer Hauptschule (7. Klasse) im Kreis Unna. Sie hält LQ für ein lohnenswertes Seminarprogramm, auch wenn bei Schulleitung und Kollegen zum Teil Vorbehalte existieren: „Obwohl ich als Hauptschullehrerin schon immer dafür Sorge getragen habe, durch die verschiedensten Maßnahmen ein soziales Miteinander zu gewährleisten, habe ich nach dem Seminar gedacht, dass ich mich als Lehrerin noch breiter aufstellen muss. Am Anfang der Stunde werde ich zukünftig, so oft wie möglich, einen Energizer einsetzen, um diesen dann anschließend mit den Schülern zu reflektieren. Im Politikunterricht werde ich das Thema ‚Konflikte lösen‘ aus dem Ordner von LQ EW bearbeiten. Um weiterhin das Klassenklima zu verbessern, werde ich eine Ergänzungsstunde zum Thema ‚Angenehme und unangenehme Gefühle‘ durchführen.“

Starke Klassengemeinschaft

Bernadette von einer Fröndenberger Gesamtschule berichtet, dass LQ dort seit mindestens fünf Jahren fester Bestandteil der pädagogischen Arbeit ist: „Wir haben eine mit beiden Klassenlehrern besetzte Klas-

senlehrerstunde pro Woche, die für LQ-Übungen genutzt wird. Es stärkt die Klassengemeinschaft und den sozialen Umgang miteinander und erleichtert damit insgesamt die Unterrichtsarbeit.“ Das Seminar kam ihr sehr gelegen. „Ich habe zu Schuljahresbeginn eine fünfte Klasse übernommen. Im Seminar habe ich erlebt, wie LQ-Übungen gruppendynamische Prozesse positiv beeinflussen, und wahrgenommen, dass die Energizer mir persönlich sehr gutgetan haben. Die vielen Erfahrungsberichte der anderen Seminarteilnehmer kann ich gut in meine eigenen Erfahrungen einordnen.“

Kein Sozialgelaber!

Christine unterrichtet an einem Gymnasium in Unna eine sechste Klasse. Sie sieht in LQ eine Chance: „Bisher hatten wir nur einen älteren Ordner zum Sozialen Lernen, der vor Jahren von zwei fitten Kolleginnen zusammengestellt wurde, die leider nicht mehr an unserer Schule unterrichten. Bei der Erprobungsstufenkonferenz (alle KL-Lehrer in der Erprobungsstufe) kam die Idee für Lions-Quest. Elf Kolleginnen und Kollegen inklusive der Erprobungsstufenleiterin haben dann 2014 im März, April und Mai teilgenommen. Damit wollen wir die Arbeit inhaltlich professionalisieren und dem Vorwurf des Sozialgelabers vorbeugen. Dazu haben wir jetzt mehr als genug Futter für den Unterricht und für die Diskussion.“ Persönlich zieht sie ein positives Fazit und hat gleich konkrete Anwendungsfälle gefunden. „Einen Energizer habe ich bereits bei der Blockveranstaltung zur Streitschlichterausbildung eingesetzt: ‚Ringtausch‘. Hat super geklappt und gepasst. Er diente als Einführung zur Einübung der ersten Phase der Streitschlichtung (Begrüßung, Vertrauen aufbauen, Regeln erklären usw.). Ich möchte in meiner Klasse auf jeden Fall zu angenehmen und unangenehmen Gefühlen arbeiten. Eine Klassengemeinschaft zu erarbeiten ist ein längerfristiger Prozess, bei dem die Ergebnisse oft nicht sofort sichtbar sind. Das alles braucht Unterrichtszeit.“

Kritisches Denken schmälert nicht das Wir-Gefühl

Eine Teilnehmerin fand bestimmte Aufforderungen der Trainerin wie „Applaus für die Gruppe!“, denen alle spontan Folge leisteten, etwas befremdlich, da so die individuelle Meinungsäußerung hinter der

„guten Stimmung“ zurückstehen musste. Die anschließenden Reflektionsrunden zeigten jedoch, dass das kritische Denken der Lehrkräfte nach wie vor intakt war und keineswegs im Widerspruch zu einem warmen Wir-Gefühl stehen muss. ■



„Ziel des Einführungsseminars zum Programm Lions-Quest ‚Erwachsen werden‘ ist, dass die teilnehmenden Personen danach wissen, welche Inhalte im Material zu finden sind und mit welchen Methoden gearbeitet wird.“

Am ersten Tag erleben die Teilnehmer bewusst, wie soziales und emotionales Lernen in der Gruppe initiiert wird und gleichzeitig damit ein gutes Miteinander entsteht.

Im Laufe des Tages finden sich immer wieder neue Paarungen oder Gruppen zu-

sammen, die zunächst erst kurz, dann zunehmend länger etwas zusammen arbeiten. So sagen viele am Ende des ersten Tages, dass sie schon mit fast allen einmal etwas zu tun hatten und erstaunt sind, wie wohl sie sich fühlen im Kreis der Kollegen. Erkennbar ist das daran, dass offen über alltägliche Probleme im Schulalltag gesprochen und als gewinnbringend erlebt wird, lösungsorientiert Anregungen von anderen zu hören. Kein Belehren, sondern im wertschätzenden Austausch miteinander.

Ziel der Materialübersicht am Nachmittag ist es, einen Überblick über die Themen des Lehrerhandbuchs zu bekommen und zu den Modulen Plakate zu gestalten, die mit Bildern und/oder Symbolen die Inhalte aufzeigen. Nur drei Worte sind erlaubt. Das Ergebnis ist, dass manche Gruppen ganz ohne Worte auskommen.

Das Foto zeigt das Plakat zum Modul „Meine Klasse“. Die Gruppe entschied sich für den Fesselballon, weil eine Klasse gemeinsam startet, Höhenflüge erlebt, aber auch die Bodenhaftung benötigt für ein gutes Lernen. Befeuert wird der Fesselballon durch den Lehrer. Vor allem eine wertschätzende Kommunikation lässt die Schüler spüren, dass an ihnen Interesse besteht und ihnen empathisch begegnet wird. Regeln sind dabei eine wichtige Grundlage. Diese muss über gemeinsames Reden, Feedback immer wieder gefunden werden, damit der Fesselballon nicht abstürzt, aber dafür sind ja der Lehrer und Lions-Quest da.“

(Marie-Luise Schrimpf-Rager, LQ Senior-Trainerin)

Energizer

Energizer sind Übungen, die müde Klassen ermuntern und unruhige Klassen zur Konzentration bringen. Energizer kommen dem Spiel- und Bewegungstrieb der Schüler entgegen. Die Karteikartensammlung mit über 100 Energizern im Format 20 mal 15 Zentimeter aus festem Papier zum Ausreißen kann für 16,90 Euro im Lions-Quest-Webshop bestellt werden: www.lions-quest.de.



Die folgenden vier Beispiele können Sie ausschneiden und laminieren.

2.01 Ich mag ... und wer von euch mag das auch?



Ganze Klasse – möglichst im Sitzkreis – 5 bis 10 Minuten



Evtl. Karten herstellen mit möglichen Vorlieben der Schüler



„Durch diese Übung können wir uns alle besser kennen lernen. Ich zeige euch an einem Beispiel, wie es geht: Ich mag gern Schokolade. (Stehen Sie jetzt auf.) Wer von euch auch gern Schokolade mag, steht auch auf. Wer keine Schokolade mag, bleibt sitzen. Wer Schokolade ein wenig mag, steht ein wenig auf. (Machen Sie es vor, indem Sie halb aufstehen und laden Sie die Schüler ein jetzt zu reagieren.) – Danke, setzt euch bitte.“

Vorschläge: „Ich mag gern ... Ferien am Meer – lange schlafen – Kaugummi kauen – Computer spielen – Zitroneneis – Musik von (z. B. Tokio Hotel) – wenn ... (Fußballverein) gewinnt – zelten – schulfrei – ...“

Bitte Sie nun die Schüler, eigene Vorlieben zu nennen und herauszufinden, wer die gleichen Dinge mag wie sie.



Sich bewegen und entspannen

3.09 Verkehrte Körper



Sechser- bis Achtergruppen – mehrere Stehkreise – 5 bis 8 Minuten



-



Demonstrieren Sie den Energizer als Mitglied einer Gruppe. Zeigen Sie auf Ihren Bauch und sagen Sie: „Das ist mein **Ohr**.“ Der nächste Schüler zeigt ebenfalls auf Ihren Bauch und sagt: „Das ist sein / ihr **Ohr**.“ Dann zeigt er auf sein eigenes **Ohr** und sagt: „Das ist mein **Fuß**.“ - Der nächste zeigt auf das Ohr des Vorgängers und sagt: „Das ist sein / ihr Fuß.“ Dann zeigt er auf seinen eigenen Fuß und sagt: „Das ist mein linker Daumen.“





Um diejenigen, die die genannten Dinge nicht mögen auch zu aktivieren, können sich diese Schüler (im Gegensatz zum Aufstehen) kurz auf den Boden setzen.

Sie nennen einen Oberbegriff, („Ich mag gern Musik.“) Die Schüler nennen dann die Musikgruppe oder Musikrichtung, die sie gern mögen. Andere Oberbegriffe: Sport, Urlaub, Spiele, Musik, Bücher, Sammeln, Tiere,...

Die Schüler können sich nach den gefundenen Gemeinsamkeiten innerhalb des Sitzkreises in Gruppen zusammenstellen.



Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht sagen, was sie nicht mögen.



- Was habt ihr bei dieser Übung beobachtet?
- Wie war die Stimmung in der Klasse?
- Was könnt ihr mit euren Beobachtungen anfangen?



Sich bewegen und entspannen

Nach diesem Muster geht es mehrfach durch die Runde. Wiederholungen schon gezeigter Körperteile sind erlaubt (So viele Körperteile gibt es ja nicht.)

Geben Sie nach der kurzen Demonstration das Startsignal für alle Gruppen. – Beenden Sie den Energizer nach drei bis vier Runden.



Dieser Energizer ist schon recht früh in einer Fremdsprache möglich. Sie können auch Kleidungsstücke in Ihr Repertoire aufnehmen. Halten Sie das Tempo hoch.



-



- Wie war es für euch?
- Wie habt ihr die Gruppe erlebt?
- Woran mag es wohl liegen, dass man hier leicht durcheinander kommt?

4.07 Ganz Ohr



Ganze Klasse – draußen – 10 Minuten



-



Suchen Sie einen geeigneten, ruhigen Ort auf dem Schulhof. Jeder Schüler sucht sich seinen eigenen Platz zum Lauschen.

„Lauscht eine Minute in die Stille. Welche Geräusche hört ihr? Aus welcher Richtung kommen sie? Was mögen Sie bedeuten?“

Nach einer Minute: „Was habt ihr gehört?“

Fragen Sie, wer von den anderen Schülern das beschriebene Geräusch auch gehört hat. (Wahrscheinlich werden nicht alle Schüler das Gleiche gehört haben.)



-

Energizer - Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand



Einander vertrauen

155

5.08 Einander halten



Ganze Klasse – Stehkreis – 5 Minuten



-



Alle Schüler stehen im Stehkreis. Die Übung funktioniert nur bei gerader

Schülerzahl. Geben Sie den Schülern abwechselnd die Zahlen „eins“ und „zwei“.

„Wir machen jetzt ein Experiment. Haltet ungefähr eine Armlänge Abstand von den Nachbarn. – Die „Einser“ drehen sich nun mit dem Rücken zur Kreismitte.

Stellt euch fest und sicher auf beide Beine und fasst euch an den Händen.

Nun lehnen sich alle langsam mit dem Oberkörper zurück. Eure beiden Nachbarn werden euch halten.“



Energizer - Soziales Lernen mit Kopf, Herz und Hand

- Ziel dieser Übung ist, die Aufmerksamkeit für leise Geräusche zu wecken und den Unterschied zu erkennen zwischen hören und zuhören.
- Diese Übung ist für Klassenräume eher ungeeignet, da es manchmal in Gebäuden dominante Geräusche gibt.
-
- Was denkt ihr, wie kommt es, dass nicht alle das Gleiche gehört haben?
 - Welche Gemeinsamkeit gibt es (in dieser Übung) zwischen Hören und Zuhören?



Einander vertrauen

Lassen Sie den Kreis etwa 10 bis 15 Sekunden ruhig stehen. Lösen Sie ihn dann wieder in den Stehkreis auf, bitten Sie nun die „Zweier“ mit dem Rücken zur Mitte zu stehen, um auch diese Variante kennen zu lernen. Wieder 10 bis 15 Sekunden halten und dann auflösen.

- ✂ Sie können die Klasse auch teilen. Mindestgröße: acht Schüler pro Gruppe, lieber mehr.
- -
-
- Was habt ihr bei dieser Übung erlebt?
 - Wie war es für euch, als ihr euch auf eure Nachbarn verlassen musstet?
 - Wie war es bei der Wiederholung?

Der Erfolg von Lions-Quest „Erwachsen werden“ hat viele Mütter und Väter: das Autorenteam, die (Senior-)Trainer, Vorstände, ehrenamtliche Lions-Beauftragte für LQ (KLOs), Beiräte sowie das professionelle LQ-Team beim Hilfswerk der

Deutschen Lions und nicht zuletzt Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die mit ihrer Mundpropaganda für Lions-Quest werben – und schließlich die Schülerinnen und Schüler,

die ja im Mittelpunkt allen Handelns stehen. Stellvertretend kommen in den Beiträgen und auf dieser Seite einige von ihnen zu Wort.

„Ich bin begeistert von diesem Programm, weil es Lehrern, Schülern und mir immer wieder einen neuen Blick auf einen selbst und die Welt um uns herum eröffnet. Aber auch der Blick von außen verändert sich. Mir wurde bei einem Seminar einmal von einem Außenstehenden gesagt: ‚Ich hätte nie gedacht, dass Lehrer so lustig sein können.‘ Wenn es das Programm unter anderem schafft, dass wieder etwas mehr Entspannung und Gelassenheit in unsere Arbeit zurückkehrt, ist das in meinen Augen eine große Leistung.“
(Simone Berg, Brandenburg, Sonderpädagogin und Lions-Quest-Trainerin)

Helga Schmid – das Foto zeigt sie am LQ-EW-Stand auf dem Präventionstag München 2012 – ist seit 1994 für LQ EW, seit 1995 überregional tätig und hat mit ihrem Mann Anton das Programm in Bayern eingeführt. Kultusministerium und Gesundheitsministerium Bayern unterstützen und fördern LQ EW. Der LQ-Trainerin Ursula Bräunlein wurde 2003 der Bayerische Staatspreis für Unterricht und Kultus verliehen. In Bayern wurden Schulen etwa 15 Lions-Quest-Qualitätssiegel zugesprochen.



„Mein Name ist Denise K. und ich werde heute die Meinungen, die wir im Klassenrat zum Lions-Quest-Programm gesammelt haben, an Sie weitergeben.“

Wir sind der Überzeugung, dass das Programm sehr wichtig ist. Themen kommen zur Sprache, die uns helfen, erwachsen zu werden. Wir können über unsere Probleme reden, sind damit nicht allein und können uns austauschen. In den Familien zu Hause ist dies leider oft nicht der Fall. ... Alleine die Vertrauensspiele haben das Klassenklima gewaltig verbessert. Auf unsere schwierigen Kameraden kann man sich mittlerweile verlassen. Wir haben unsere Wahrnehmung geschult, uns mit unserem Selbstvertrauen beschäftigt und Verhalten hinterfragt. Wir lernten, mit Konflikten umzugehen und unsere Gefühle zu benennen. ...

Für uns ist das LQ-Programm wichtig und wir waren Herrn D. immer böse, wenn er diese wertvollen Stunden eine Woche nicht mit uns machte.
... Vielen Dank für die Unterstützung.“
(Rede von Denise, Schülerin an der Mittelschule Theodor Heuss)

„Das gesponserte Seminar hat mir gut gefallen und ich glaube, dass es meine Arbeit mit Schülern und Schülerinnen sehr bereichern wird.“
„Ich habe viele Anregungen und Übungen kennengelernt, die mir bei meiner Arbeit in der Schule sowie meinen Schülerinnen und Schülern viele neue Erfahrungen bringen werden. Danke!“

„Danke dafür, dass Sie uns die Teilnahme an dem sehr sinnvollen und praktikablen LQ Seminar ermöglicht haben. Gerne werden wir die gelernten Inhalte an unserer Schule umsetzen und wünschen uns, dass weiterhin Kollegen die Möglichkeit haben, an diesem Seminar teilzunehmen.“
(Äußerungen von Lehrern, die an den Seminaren von Dagmar Siegemund, Kabinettsbeauftragte für LQ im Distrikt Mitte-Nord, Mitglied des LQ-Beirats, teilgenommen haben)



„Von Oktober 2012 bis heute habe ich allein in der Tagungsstätte in Stuttgart zehn Einführungsseminare mit einer durchschnittlichen Teilnehmerzahl von mehr als 28 auf den Weg gebracht. Die Nachfrage nach den Seminaren ist riesig. Sie sind in der Regel etliche Monate vor Beginn voll. ‚Das war die beste Fortbildung, die ich bisher genossen habe‘, so eine Teilnehmerin. Andere begeisterte Teilnehmerinnen bedankten sich bei ihrem sponsernden Lions Club für die Teilnahmemöglichkeit an einer PERFekten Fortbildung. Solche Äußerungen setzen ein hervorragendes Material und hervorragende Trainer voraus. Fast 100 % Zustimmung der Teilnehmer zur Evaluationsfrage ‚hat seine/ihre Aufgabe kompetent und professionell erfüllt‘ ist kaum zu toppen. Lions-Quest ‚Erwachsen werden‘ ist Erfolgsgeschichte par excellence.“
(Malte Bauer, Kabinettsbeauftragter für Lions-Quest im Distrikt Süd-Mitte)

Seminarangebote

Wie kann eine Schule oder ein Lehrer an LQ „Erwachsen werden“ oder LQ „Erwachsen handeln“ partizipieren?

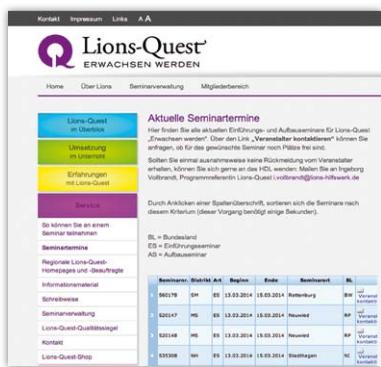
Die Seminarangebote von Lions-Quest „Erwachsen werden“ und „Erwachsen handeln“ umfassen verschiedene Seminare. Diese bereiten Lehrkräfte auf die Anwendung von LQ EW im Unterricht vor und vermitteln vertiefend die Inhalte und Methoden des Programmes. Darüber hinaus haben die Lehrkräfte die Möglichkeit, sich im Rahmen der sogenannten „Praxisbegleitung“ über ihre Erfahrungen mit dem Programm auszutauschen und praktische Tipps zu bekommen.

In allen Bundesländern unterstützen die Lions ehrenamtlich auf lokaler und regionaler Ebene die Organisation der Seminare. Die einzelnen Lions Clubs unterstützen finanziell in ihrer Region Lions-Quest-Seminare vor Ort. Die jeweiligen Angebote richten sich nach der Nachfrage und werden oft auch recht kurzfristig eingerichtet. Dabei kooperieren die Lions Clubs häufig

mit anderen Partnern, um Seminare anbieten zu können.

Wenn Sie ein passendes Seminar in Ihrer Nähe suchen, finden Sie die aktuellen Seminartermine unter www.lions-quest.de/seminare.

Falls in Ihrer Region aktuell kein passendes Seminar angeboten wird, wenden Sie sich bitte an den für Sie zuständigen Ansprechpartner (KLO). Infos dazu und alles Weitere rund um Lions-Quest finden Sie im Web unter: www.lions-quest.de.



Lions-Quest „Erwachsen handeln“ (ab Herbst 2014 buchbar)

Lions-Quest „Erwachsen handeln“ ist eine Erweiterung für Jugendliche und junge Erwachsene (15- bis 21-jährige) des seit 1996 erfolgreich etablierten Lebenskompetenz-Programms Lions-Quest „Erwachsen werden“. LQ „Erwachsen handeln“ richtet sich in Form von Fortbildungsseminaren an die Zielgruppen Lehrkräfte aller Schulformen, Ausbilder und Beschäftigte in der außerschulischen Jugendarbeit/-bildung. Im Mittelpunkt von LQ „Erwachsen handeln“ steht die Entwicklung und Förderung der allgemeinen Lebenskompetenzen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Verbindung mit der Förderung von Demokratiefähigkeit und gesellschaftlichem Engagement.

Seit Ende 2010 wird LQ EH unter der Leitung der Pädagogischen Hochschule Freiburg von einer 14-köpfigen Entwicklungsgruppe entwickelt. In dieser Entwicklungsgruppe arbeiten Lehrkräfte verschiedener Schulformen, Seniortrainer des Förderprogramms Lions-Quest „Erwachsen werden“ und Wissenschaftler unterschiedlicher relevanter Disziplinen zusammen. Das Entwicklungsprojekt wird geleitet von Prof. Dr. Uwe Bittlingmayer von der Pädagogischen Hochschule Freiburg (PHF).

„Das primäre Ziel von Lions-Quest „Erwachsen handeln“ ist die Stärkung der Lebenskompetenzen als Beitrag der schulischen Gesundheitsförderung im Sinne des erweiterten Gesundheitsverständnisses von WHO und UNESCO. Danach gehören auch ‚advocacy‘, also das persönliche (anwaltliche) Eintreten für jemanden oder etwas, und ‚critical thinking‘, also kritisches Denken genauso zum Kanon der Lebenskompetenzen wie zum Beispiel Selbstwahrnehmung oder Kommunikationsfähigkeit – was LQ EH adäquat widerspiegelt.“

(Prof. Uwe Bittlingmayer, Professor für Allgemeine Soziologie mit Schwerpunkt Bildungssoziologie, Leiter der wissenschaftlichen Begleitforschung LQ EH)

Mehr Informationen zu LQ „Erwachsen handeln“ finden Sie in der gleichnamigen Broschüre.



Lions Clubs International

Lions Clubs International ist eine in 208 Ländern tätige Service-Organisation mit weltweit rund 46.000 Lions Clubs und über 1,3 Millionen aktiven Mitgliedern. Lions engagieren sich in besonderer Weise für die Förderung von Kindern und Jugendlichen nach dem Motto „We serve“ – Dienen als Haltung und Handlung – gegenüber Bedürftigen in der Gemeinde und vor Ort weltweit. Weitere Infos unter: www.lions.de

Bestellung und weitere Infos

Lions-Quest
Hilfswerk der Deutschen Lions e. V.
Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden
Telefon 0611 99 154 74
Telefax 0611 99 154 83
E-Mail info@lions-hilfswerk.de
www.lions-quest.de, www.lions-hilfswerk.de