

# Programme zum sozialen Lernen - Lebenskompetenzprogramme

Programme zum sozialen Lernen in der Schule haben den Vorteil, dass sie alle Kinder und Jugendlichen erreichen. Die Entwicklung der sozialen und personalen Kompetenz wird zwar in jedem Unterricht gefördert, durch diese Programme erfolgt aber eine systematische und nachhaltige Förderung. Die hier beschriebenen Programme sind wissenschaftlich erfolgreich evaluiert.

Die aufgeführten Programme sind zumeist für die Gewalt- bzw. Suchtprävention entwickelt worden, gelten aber als Basisprogramme zur Entfaltung sozialer und demokratischer Kompetenzen und steigern die Lernleistungen der Kinder- und Jugendlichen insgesamt.

Alle hier aufgeführten Programme benötigen einen schulorganisatorischen Rahmen, der gewährleistet, dass ein Zeitfenster zur Verfügung steht, um die interaktiven Übungen durchführen zu können. Dieses Zeitfenster ist je nach Programm epochal oder für das ganze Schuljahr zu gewährleisten.

Eines oder mehrere Programme sollten in einer Informationsphase im Lehrkräftekollegium, der Schüler- und Elternvertretung vorgestellt werden. Nach dem Beschluss durch die Schulkonferenz wird eines der Programme jahrgangswise eingeführt und nachhaltig im Schulalltag verankert. Nur so ist die Wirkung für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte nachhaltig und erfolgreich.

Bei allen aufgeführten Programmen ist beschrieben:

- in welchen Jahrgängen es einsetzbar ist,
- wie das Material aufgebaut ist,
- wie das Material eingesetzt wird,
- welche Kosten auf die einzelne Schule zukommen,
- welche Fortbildungsmaßnahmen für die Lehrkräfte notwendig sind
- wer für die Fortbildung in Berlin und Brandenburg die Ansprechpartner sind.

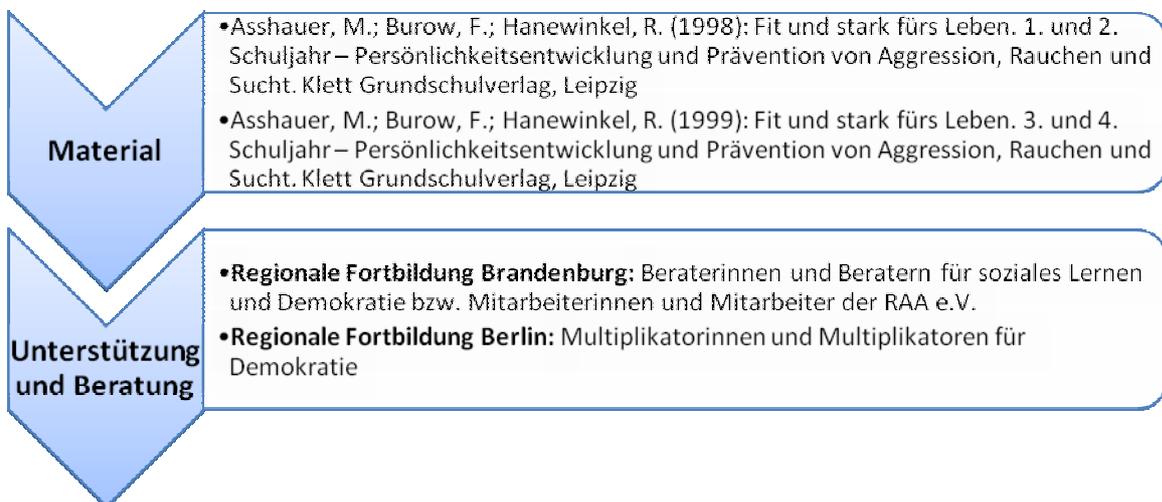
## Programme für Grundschülerinnen und –schüler

### Fit und stark fürs Leben

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. bis 2. Jhg.</li> <li>• 3. bis 4. Jhg.</li> <li>• 5. bis 6. Jhg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Unterrichtseinheiten</li> <li>• 3 Doppeljahrgsstufenhefte käuflich zu erwerben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Unterricht</li> <li>• durch Lehrkraft</li> <li>• Fortbildung durch BUSS, LISUM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kauf der Materialien im Buchhandel</li> <li>• Fortbildung kostenneutral</li> </ul>

Das Programm zielt auf Aggressionsabbau und Suchtprävention durch Persönlichkeitsförderung in den Klassenstufen 1 – 6. „Fit und stark fürs Leben“ ist ein erprobtes Unterrichtsmaterial zur Persönlichkeitsstärkung. Es wurde im Rahmen eines europäischen Gemeinschaftsprojektes entwickelt und enthält für die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4 jeweils in einem Heft 20 klar strukturierte Unterrichtseinheiten, die eine Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen in folgenden Bereichen anstreben:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- Kommunikation
- Kritisches Denken/ Standfestigkeit
- Problemlösen
- Gesundheitsrelevantes Wissen



## FAUSTLOS – Ein Programm des Heidelberger Therapiezentrums

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindergarten</li> <li>• Grundschule 1. bis 4. Jhg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernprogramm</li> <li>• Folien im Faustloskoffer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Unterricht</li> <li>• durch Lehrkraft</li> <li>• Fortbildung durch das Heidelberger Therapiezentrum (ein Tag)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialkosten</li> <li>• Fortbildungskosten</li> </ul>

FAUSTLOS ist ein Programm, das Kindern hilft, ihr aggressives Verhalten eigenständig zu kontrollieren und unterstützt den Aufbau von positivem Sozialverhalten. Es wurde für die Arbeit im Kindergarten und in der Grundschule entwickelt. Dieses Präventionsprogramm basiert auf entwicklungspsychologischen Erkenntnissen zur sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern: Defizite in diesem Bereich produzieren die Entwicklung eines aggressiven und gewaltbereiten Verhaltens. Entfaltet sich die Empathiefähigkeit im kindlichen Alter nicht, sind Jugendliche nicht in der Lage, kooperative Problemlösestrategien zu entwickeln, um sich bei der Lösung alltäglicher Probleme sozialintegrativ verhalten zu können.

Mit dem Programm wird soziales Verhalten gelernt und eingeübt. Effektiv ist das Programm, da es didaktisch gut aufgebaut und die Lerneinheiten systematisch aufeinander aufbauen und somit in der kontinuierlichen Anwendung eine nachhaltige Verhaltensveränderung und ein Transfer in den Alltag erzeugt wird.

Da FAUSTLOS sich allen Kinder einer Klasse zuwendet, erfolgt keine Stigmatisierung Einzelner so dass sowohl kindliche Opfer wie Täter gemeinsam ihr Verhalten trainieren

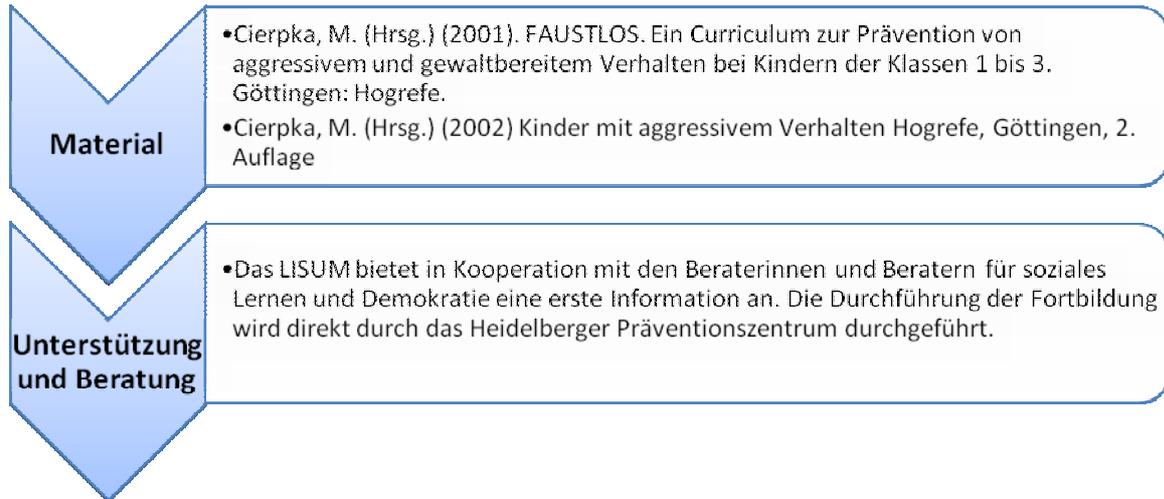
Das Lernprogramm liegt für den Kindergarten sowie für die Grundschule vor. Es ist so gegliedert, dass es leicht in den Alltag integrierbar ist.

Für die Grundschule liegen 51 Einheiten; für den Kindergarten 28 Lektionen vor: In allen Einheiten ist die Förderung von Empathie, Impulskontrolle und der Umgang mit Ärger und Wut die grundlegende Zielsetzung.

- Empathieförderung durch das erkennen unterschiedlicher Gefühlszustände
- Problemlöseverfahren zur Impulskontrolle
- Umgang mit Ärger

Die Materialien für die Grundschule bestehen aus Fotofolien, die den Kindern verschiedene soziale Situationen zeigt, einem didaktischen Material und einem Handbuch mit theoretischem Hintergrund. Die Unterrichtsmaterialien ("FAUSTLOS-Koffer") können über den Hogrefe-Verlag bezogen werden (498 €) Bei der Teilnahme an einer eintägigen Fortbildung kann das Heidelberger Präventionszentrum die Materialien zu einem um 10% ermäßigten Preis anbieten (E-Mail: [info@faustlos.de](mailto:info@faustlos.de), Internet: [www.faustlos.de](http://www.faustlos.de)). Die Materialien für den Kindergarten sind in derselben Form strukturiert.

Das Programm FAUSTLOS wurde im Auftrag von dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg durch das Heidelberger Präventionszentrum an 14 Grundschulen (30 Klassen) über einen Zeitraum von drei Jahren eingesetzt. 7 weitere Schulen dienten als Kontrollgruppe. Die Ergebnisse der Längsschnittstudie mit insgesamt vier Messzeitpunkten, zu denen Eltern, Kinder und Lehrkräfte befragt wurden, belegen die gewaltpräventive und soziale Kompetenz fördernde Wirkung von FAUSTLOS (vgl. zusammenfassend den Abschlußbericht von Cierpka, Schick & Ott, 2001). So hatten die Faustlos-Kinder deutlich weniger soziale Ängste als die Kinder in der Vergleichsgruppe, waren empathischer geworden und lehnten aggressive Verhaltensweisen als Mittel der Konfliktlösung zunehmend ab.



## Eigenständig werden

Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung  
Für die Klassenstufen 1-4

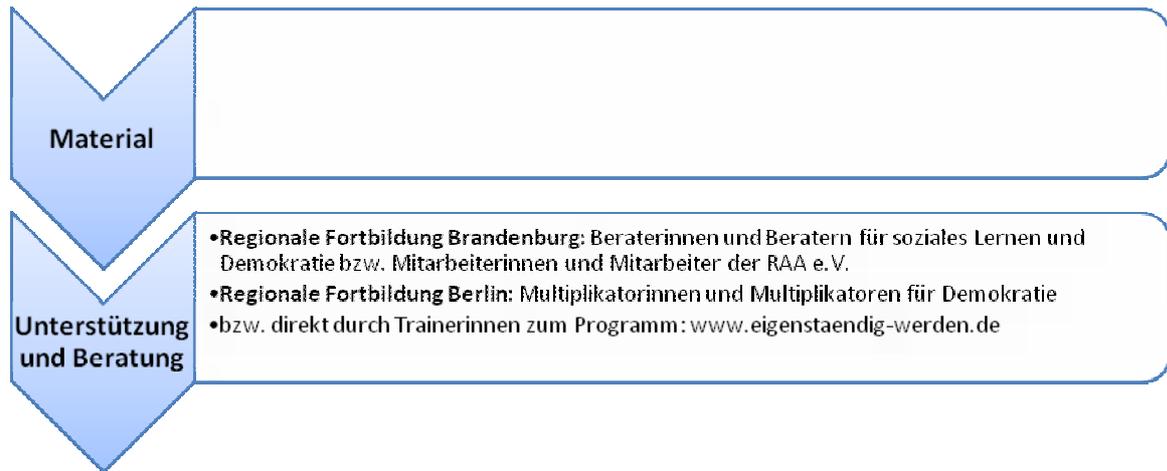
Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundschule 1. bis 2. Jhg.</li><li>• 3. bis 4. Jhg.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schülerma- nual mit 40 Lerneinhei- ten</li><li>• Lehrerhand- buch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• im Unterricht je 10 Stunden pro Schuljahr</li><li>• durch Lehrkraft</li><li>• 16 Std. Fortbildung durch Trainer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manual kostenneutral</li><li>• Fortbildung kostenneutral</li></ul>

Das Programm „Eigenständig werden“ ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und zur Primärprävention des Substanzmissbrauches an Schulen. Die allgemeinen persönlichen und sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler werden gezielt gefördert. Die Unterrichtseinheiten behandeln Themen wie Selbstwahrnehmung, den Umgang mit Gefühlen und den Gefühlen anderer, kritische Auseinandersetzung mit Werbung und konstruktives Problemlösen.

Durch das Programm erwerben die Kinder alters- und entwicklungsadäquate Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitsförderung
- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Förderung von Lebenskompetenzen

Das Programm ist bei Lehrkräften auf große Zustimmung gestoßen. In den Klassen hat sich das soziale Klima in der Zeit der Projektdurchführung merklich verbessert. Es kam zu einer Abnahme von Verhaltensauffälligkeiten und Gewaltbereitschaft sowie zu einer Zunahme sozialer Kompetenzen.



## Sozialtraining in der Schule (nach Petermann)

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4. Jhg</li> <li>• 7. Jhg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernprogramm zum Lernen von Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Doppelstunden</li> <li>• durch Lehrkraft</li> <li>• Fortbildung durch BUSS und LISUM (ein Tag)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialkosten</li> <li>• Fortbildung kostenneutral</li> </ul>

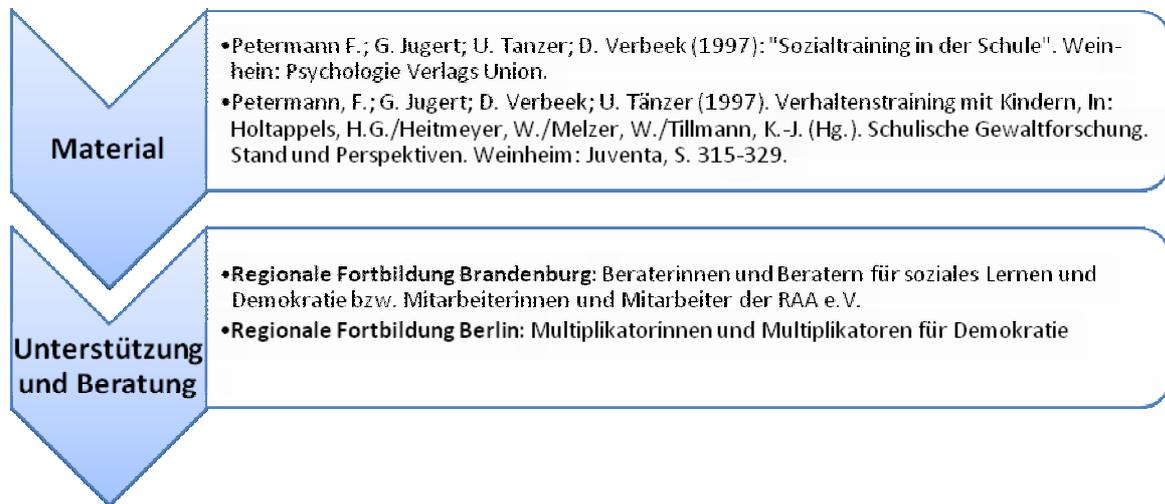
Angelehnt an das Training mit aggressiven Kindern (Petermann / Petermann 1997) wurde, zur Förderung sozial-kompetenten Verhaltens bei Schülern, das präventiv wirkende Sozialtraining in der Schule (Petermann / Jugert / Tanzer / Verbeek 1997) entwickelt. Das Programm bezieht sich auf Schüler der Grund- und Orientierungsstufe (3.-6. Klasse), die sich in einer Entwicklungsphase befinden, in der sie ein hohes Maß an sozialer Orientierung benötigen und in der bei vielen Schülern Verhaltensauffälligkeiten, wie aggressives und sozial unsicheres Verhalten, zu beobachten sind. Mittels der Stärkung der schülerischen Sozialkompetenz und der Förderung sozialer Fähigkeiten soll der Verfestigung dieser Auffälligkeiten und daraus resultierender potentieller Verhaltensstörungen präventiv entgegen gewirkt werden.

Mit dem Sozialtraining werden Lehrern verhaltenstheoretische und praktische Kenntnisse an die Hand gegeben, um auf Schüler mit Verhaltensauffälligkeiten angemessen reagieren zu können bzw. diesen entsprechende Verhaltensmuster zu vermitteln. Die Ziele des Programms werden zum Großteil aus der Theorie der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung von Dodge (1986) abgeleitet. Dodge beschreibt, wie Eindrücke aus der sozialen Umwelt (Informationen) verarbeitet, gespeichert und interpretiert werden und dadurch handlungsleitend wirken.

Von Kindern mit Verhaltensstörungen werden diese Informationen auf allen Stufen verzerrt oder fehlerhaft wahrgenommen und verarbeitet, z.B. selektiv auf bedrohlich eingestufte Handlungen. Diese Befunde werden vom Sozialtraining aufgegriffen, indem es kognitive Prozesse in spielerische Übungen des sozialen Lernens einbettet, die den Aufbau eines differenzierten und situationsangemessenen Verhaltensrepertoires bei den Kindern ermöglichen (soziale Fertigkeiten). Das Verhaltenstraining umfasst einen Mindestzeitraum von zehn Wochen mit einer jeweils 90minütigen Trainingssitzung pro Woche und beinhaltet einen Maßnahmenkatalog, dem u.a. Rollenspiele, Verhaltensregeln, Entspannungsübungen auch Verfahren wie Selbstbeobachtungs- und Selbstkontrolltechniken in kindgerechter Form angehören.

Die erfolgreiche Anwendung des Verhaltenstrainings setzt eine Lehrerschulung in der Handhabung des Manuals und der sicheren Beherrschung des Trainingsprogramms voraus. Die Ergebnisse bisheriger Evaluationen weisen darauf hin, dass durch das Sozialtraining eine leicht erhöhte Aggressionsbereitschaft sowie eine leicht erhöhte Angst von Schülern

deutlich verringert werden konnte. Damit konnte im Hinblick auf Schüler mit leicht aggressiven und sozial unsicheren Auffälligkeiten die primärpräventive Wirkung des Programms nachgewiesen werden.



## Gewaltfreier Umgang mit Konflikten / Streitschlichtung für jüngere Schülerinnen und Schüler

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. bis 6. Jhg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernprogramm zur gewaltfreien Konfliktlösung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterricht</li><li>• durch Lehrkraft</li><li>• Fortbildung durch BUSS und RAAe.V.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materialkosten</li><li>• Fortbildung kostenneutral</li></ul>

Die hier aufgeführten Programme richten sich zum einen an alle Schüler einer Klasse, die zumeist durch spielerischen Unterricht einen gewaltfreien Umgang mit Konflikten erlernen, und zum anderen an die gesamte Schule, die Streitschlichtung als ein Institution einrichten will.

Jamie Walker stellt heraus, was es zum gewaltfreien Umgang bedarf und wie Schüler zu einer positiven Veränderung ihres Handelns bewegt werden können.

Ziel der angestrebten gewaltfreien Konfliktaustragung ist ein Lösung, bei der beide Konfliktparteien gewinnen. Dabei sollen Schülerinnen und Schüler motiviert werden, selbstständige Entscheidungen zu treffen, um letztendlich ihre Konflikte allein und gewaltfrei auszutragen. Als unverzichtbar betrachtet Walker folgende Voraussetzungen:

1. Achtung vor sich selbst und anderen
2. Bereitschaft zum Zuhören und zum Verständnis
3. Einfühlungsvermögen
4. Selbstbehauptung
5. Zusammenarbeit in der Gruppe
6. Aufgeschlossenheit und kritisches Denken
7. Phantasie, Kreativität und Spaß.

Walkers Buch bietet eine Fülle von spielerischen Möglichkeiten jedoch kein geschlossenes Programm.

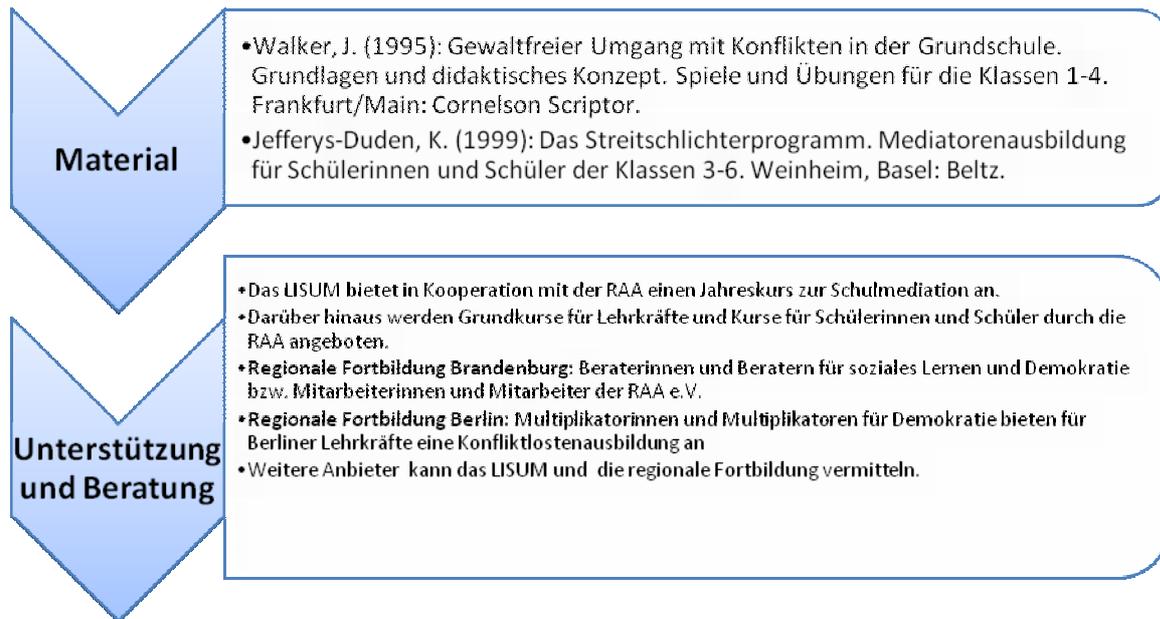
Das Streitschlichterprogramm von Karin Jefferys--Duden bietet Grundschullehrerinnen und -lehrern eine Anleitung für eine Mediatorenausbildung für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6. Mediation (lat. Vermittlung) meint dabei ein Verfahren zur konstruktiven Regelung eines Konfliktes, bei dem die Konfliktparteien mit Unterstützung eines Dritten (Mediator) einvernehmliche Vereinbarungen suchen, die ihren Bedürfnissen und Interessen dienen.

Mit Hilfe der anspruchsvollen Inhalte und Übungen des Programms dürfte es problemlos möglich sein, Schülerinnen und Schüler in Schlichtungsfähigkeiten und --ablauf einzuweisen. Das Programm beschreibt, wie die einzelnen Schritte mit gezielten Übungen vertieft werden können und wie Schlichtung an einer Schule institutionalisiert werden kann. Das Buch gliedert sich in verschiedene Unterrichtseinheiten mit vielen Arbeitsblättern und Beobachtungsbögen.

Die verschiedenen Unterrichtseinheiten sind:

1. Einführung in die Schlichtung
2. Konfliktlösungen
3. Schlichterkenntnisse und -fähigkeiten
4. Gefühle erkennen, benennen, vergleichen
5. Schlichtungsablauf
6. Erfolgskontrolle.

Es ist sinnvoll, das Streitschlichterprogramm von Karin Jefferys-Duden nicht nur in einer Klasse, sondern in der gesamten Schule nachhaltig einzuführen.



## 1. Programme für Grundschulen und Schulen der Sekundarstufe I

### PAGS - Unterrichtsmaterialien zur Prävention von Aggression und Gewalt an Schulen

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. bis 2. Jhg</li> <li>• 3. bis 4. Jhg</li> <li>• 5. bis 6. Jhg</li> <li>• 7. bis 8. Jhg</li> <li>• 9. bis 10. Jhg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernprogramm zur Gewaltprävention</li> <li>• und zum sozialen Lernen</li> <li>• fünf Themenkomplexe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterricht</li> <li>• Extra-Stunde</li> <li>• durch Lehrkraft</li> <li>• Fortbildung durch BUSS, LISUM und RAAe.V.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialkosten</li> <li>• Fortbildung kostenneutral</li> <li>• Fortbildung durch die Autoren mit Kosten verbunden</li> </ul>

Das Material ist eingebettet in ein umfassendes Konzept zur Gewaltprävention an Schulen. Es wurde im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekts von September 2000 bis Februar 2002 an ausgewählten Brandenburger Schulen von Prof. Dr. Rita Marx und Susanne Saliger, Fachhochschule Potsdam erprobt, implementiert und evaluiert.

Der Einstieg in das Programm beginnt mit einem Fragebogen, mit dem das Problembewusstsein in der Schule eingeschätzt werden kann.

Die Materialien bieten theoretische Informationen zu Erscheinungsformen von Gewalt. Die Bedeutung des sozialen Lernens wird beschrieben und in einem Elternbrief den Erziehungsberechtigten nahe gebracht.

Ziel der curricularen Arbeit ist es, Lernprozesse anzuleiten und anzuregen, welche zur Prävention von Aggression und Gewalt beitragen. Schülerinnen und Schüler sollen - im Sinne einer primären Prävention - mit neuen/alternativen, gewaltfreien Verhaltensweisen vertraut gemacht werden, prosoziale Kompetenzen erwerben sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zu einem Umgang mit Aggression und potentieller Gewalt im Sinne von konstruktiver, nicht-gewaltförmiger Konfliktlösung beitragen, einüben.

Die Unterrichtsmaterialien mit den fünf Themenkomplexen zu

- Wahrnehmung von und Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen
- Förderung kommunikativer Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Förderung der Fähigkeit zur Perspektivübernahme
- Neugier auf das Fremde
- Wahrnehmen von und Umgang mit Konflikten

Die Materialien bieten Lehrerinnen und Lehrern, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeitern - thematisch in fünf Themenkomplexen zusammen gefasst – curriculare Module mit

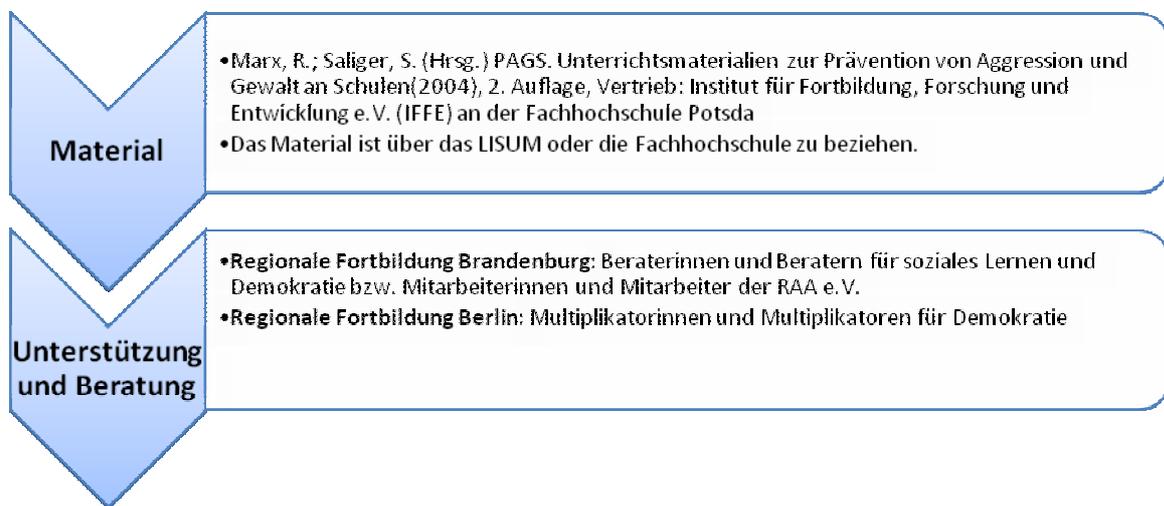
Interaktionsübungen, die in der gewaltpräventiven Arbeit mit Schülerinnen und Schülern eingesetzt werden können.

Jeder Themenbereich umfasst Übungen, die altersspezifisch Doppeljahrgangsstufen zugeordnet sind. Das Programm zeigt Möglichkeiten für alle Jahrgangsstufen von der ersten bis zur 10. Jahrgangsstufe auf. Jeder inhaltliche Themenbereich ist strukturiert durch eine einleitende pädagogische Bemerkung und die didaktische Beschreibung der Übungen. Entsprechende Übungsmaterialien für die Kinder bzw. Jugendlichen folgen als Kopiervorlagen.

Der Ansatz verfolgt das Training von Fertigkeiten und bietet curriculare Module zur Selbsterfahrung, Perspektivwechsel und Umgang mit Andersartigkeit

Die Materialien enthalten kopierfähige Arbeitsblätter, (Rollen-)Spiele und Interaktionsübungen sowie Materialien für Eltern.

Schulen, die sich in der Schulkonferenz entscheiden, das Material einzusetzen, bekennen sich aktiv in der Öffentlichkeit, dass sie präventiv handeln und der Gewalt nicht gleichgültig gegenüberstehen.



## Lions-Quest International Programm „Erwachsen werden - Persönlichkeitsentfaltung von Jugendlichen

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"><li>• 5. bis 10. Jhg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernprogramm zur Gewalt- und Gesundheitsprävention</li><li>• und zum sozialen Lernen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Extra-Stunde</li><li>• durch Lehrkraft</li><li>• Fortbildung durch Lions Quest</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Für die jeweilige Schule entstehen Fortbildungskosten. Das Material wird dann kostenlos an die Schule übergeben.</li></ul>

Die Förderung sozialer Kompetenzen junger Menschen in der Schule steht im Mittelpunkt von „Erwachsen werden“. Das Programm will die Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen

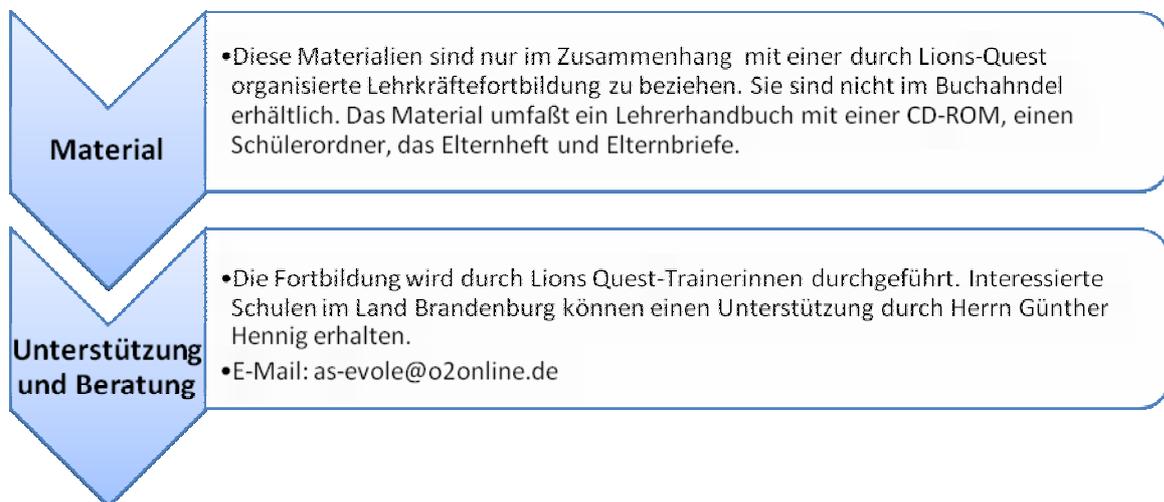
- ihr Selbstvertrauen und ihre kommunikative Kompetenz zu stärken
- Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
- Konflikt- und Risikosituationen in ihrem Alltag zu begegnen und für Probleme, die gerade die Pubertät gehäuft mit sich bringt, konstruktive Lösungen zu finden
- kritisches Denken und den Mut, die eigene Meinung offen zu vertreten
- die Bereitschaft, sich für sich selbst und andere zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen, und so das Bewusstsein, etwas bewirken zu können und daraus Bestätigung zu erhalten
- die eigene Entschlusskraft und Entscheidungsfreudigkeit bis hin zum Neinsagen zum Mitmachen bei Gefährdungen zu stärken.
- das Verhältnis der Jugendlichen zu ihren Eltern spürbar zu verbessern.
- die Schulleistungen erkennbar zu verbessern und den Spaß am Lernen wieder zu finden.

Gleichzeitig möchte es ihnen beim Aufbau eines eigenen Wertesystems Orientierung anbieten. Damit ordnet sich das Konzept in den Ansatz der Life-Skills-Erziehung („Lebenskompetenz-Erziehung“) ein, dem von der aktuellen Forschung die größten Erfolgsaussichten bei der Prävention (selbst-) zerstörerischer Verhaltensweisen zugesprochen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Die Vermittlung von Lebenskompetenzen („Life Skills“) ist gleichzeitig die wirksamste Vorbeugung gegen Suchtgefährdung und reduziert die Gewaltbereitschaft.

Bei diesem Programm stehen als Manual 73 Unterrichtsthemen durch Lions-Quest geschulten Lehrkräften zur Verfügung. Ziel ist es, in einem Zeitraum von zwei Jahren Fähigkeiten und Fertigkeiten von 10- bis 15-Jährigen zu entwickeln. Die Unterrichtseinheiten sind dabei den folgenden sieben Themenbausteine<sup>1</sup> zugeordnet:

- Erwachsen werden – Life Skillprogramm für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I
- Ich werde Teenager: Die bevorstehende Herausforderung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Mit Gefühlen umgehen
- Die Beziehungen zu meinen Freunden
- Mein Zuhause
- Es gibt Versuchungen: Entscheide dich
- Ich weiß, was ich will
- Sammlung von Energizern
- „Jahre der Überraschung“ Anregungen zur Durchführung unterstützender Elternarbeit

Ein weiterer Schwerpunkt des Programms ist die aktive Mitarbeit der Eltern, die über Briefe und ein Begleitheft mit einbezogen werden. Eine Erprobungsstudie von Hurrelmann ergab bereits 1996 eine hohe Akzeptanz des Programms bei Lehrkräften, Schülern und Eltern.



<sup>1</sup> Alle Bausteine sind ausführlich auf der Internetseite von Lions-Quest beschrieben. (<http://www.lions-quest.de/>)

## 1. Programm für Schulen der Sekundarstufe I

### Kompetenztraining "FIT FOR LIFE"

Jahrgang (Jhg.)	Material	Einsatz	Kosten
<ul style="list-style-type: none"><li>• 7. bis 10. Jhg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernprogramm zur Gewalt- und Gesundheitsprävention</li><li>• und zum sozialen Lernen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Extra-Stunde durch Lehrkraft</li><li>• Fortbildung durch die regionalen Unterstützungssysteme</li><li>• Sozialpädagoginnen und -pädagogen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materialkosten</li><li>• Die Fortbildung ist kosteneutral</li></ul>

Dieses Programm beugt bei Jugendlichen ab dem Alter von dreizehn bis vierzehn Jahren durch die Stärkung ihrer sozialen Kompetenz Aggression, Gewalt und sozialer Unsicherheit vor. Das Training thematisiert soziale Wahrnehmung, Kommunikation, Kooperation, Lebensplanung, berufliche Schlüsselqualifikationen, Umgang mit Gefühlen, Einfühlung, gewaltfreie Konfliktlösung, Umgang mit Lob und Kritik. Das geschieht mit Methoden wie strukturierten Rollenspielen, Verhaltensübungen, Einübung sozialer Regeln, Konzentrationsübungen und Trainingsritualen.

Das Konzept beruht auf der Erkenntnis, dass aggressive Kinder und Jugendliche erhebliche Probleme mit der Wahrnehmung und Verarbeitung sozialer Informationen haben. Während des Trainings nehmen die Kinder und Jugendlichen regelmäßig an Rollenspielen und Verhaltensübungen teil, in denen sie mit Hilfe von sozialen Regeln, Entspannung und Trainingsritualen ihre Wahrnehmung, den Umgang mit Gefühlen, ihre Kommunikation, Kooperation und Empathie verbessern.

Module des Trainings:

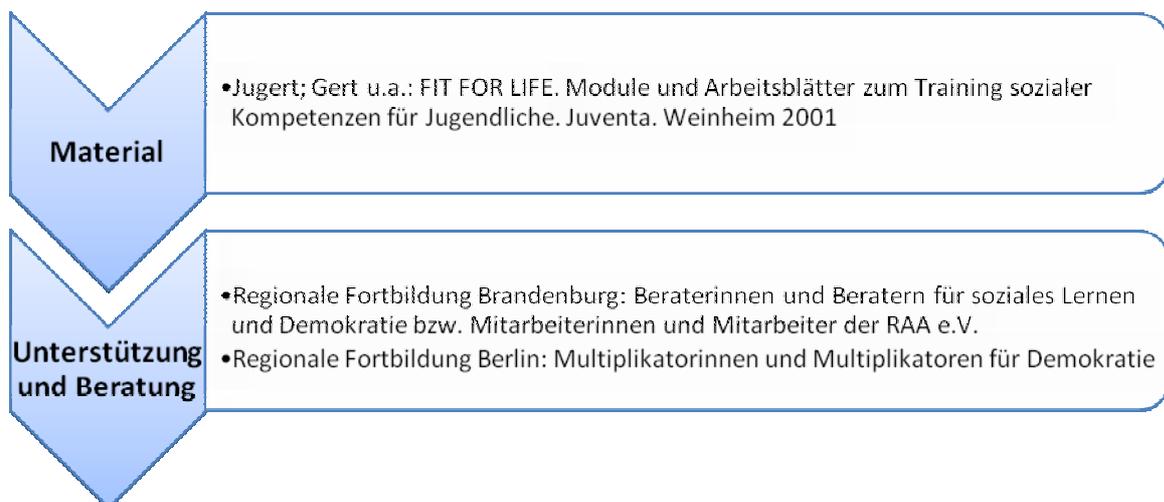
- Selbstmotivation zu dem Training
- Gesundheit
- Selbstsicherheit
- Körpersprache
- Kommunikation
- Fit für Konflikte Teil I
- Freizeit
- Lebensplanung
- Beruf und Zukunft
- Gefühle
- Einfühlungsvermögen
- Fit für Konflikte Teil II
- Lob und Kritik

Jedes Modul ist auf einen Fähigkeits- bzw. Kompetenzbereich bezogen und folgendermaßen aufgebaut:

- Titelblatt mit Cartoon
- Begriffsklärung

- Feinziele
- Drei Trainingsvorschläge, jeweils mit
  - Ziel
  - Angabe des benötigten Materials
  - Übungsanweisungen
  - Auswertungsanleitung
  - Arbeitsbögen mit Cartoons

Alle Trainingsstunden haben eine feste transparente Struktur. Dies ist für die Jugendlichen hilfreich und förderlich, da sie dadurch die Aufgaben Schritt für Schritt lösen können. Durch die Einhaltung des strukturierten Sitzungsablaufs wird den Jugendlichen eine Struktur vermittelt, die Verhaltenssicherheit fördert und zum Aufbau von Vertrauen zum Trainer bzw. der Trainerin beiträgt. Gleichbleibende Handlungsabläufe sorgen für Überschaubarkeit und Nachvollziehbarkeit. Die Trainingsrituale sind in Anlehnung an das Selbstwirksamkeitskonzept von Bandura gestaltet.



**Unterstützung  
und Beratung**

- Hilfe, Unterstützung, Beratung und weiterführende Materialien zu diesem Sachaspekt sind im Kapitel 7 zu finden.