



## **ERWACHSEN WERDEN (3. Ausgabe) – ein Life-Skills-Programm für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I**



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

Seit vielen Jahren stellen in vielen Ländern der Erde Lions Clubs als für Hilfsbereitschaft, Humanität und Völkerverständigung engagierte Vereinigungen die organisatorischen und finanziellen Mittel dafür bereit.

„Erwachsen werden“ wurde 1984 in den USA unter dem Titel „Skills for Adolescence“ entwickelt und richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis etwa 14/15 Jahren. Über Schweden gelang das Programm 1986 nach Europa, wo es vor allem in den skandinavischen Staaten, aber auch in den Niederlanden, Belgien und Italien rasch bekannt wurde. In Deutschland haben seit 1994, dem „Geburtsjahr“ von „Erwachsen werden“ in Deutschland, mehr als 40.000 Lehrerinnen und Lehrer an einem der über 1000 Einführungsseminare (Stand Ende 2006) teilgenommen.

Nach einer Erprobungsphase mit einer provisorischen Fassung wurde „Erwachsen werden“ 1996 in einer ersten vollständigen Ausgabe den gesellschaftlichen Strukturen und den Schulverhältnissen in Deutschland angepasst. Seit Januar 2007 liegt jetzt die dritte, vollständig überarbeitete Ausgabe der Materialsammlung mit Planungshilfen und Kopiervorlagen für den Unterricht vor, in der die Erfahrungen deutscher Schulen aus neun Jahren Arbeit mit dem Programm eingearbeitet wurden.

Weil es für „Erwachsen werden“ ein wichtiges Anliegen ist, die am Erziehungsprozess Beteiligten miteinander zu vernetzen, gehört auch das Elternheft „Jahre der Überraschungen“ als Unterstützung schulischer Elternarbeit zum Material.

Die Entwicklung der deutschen Ausgabe von „Erwachsen werden“ wird von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann als wissenschaftlichem Berater und von einem wissenschaftlichen Beirat begleitet. Die Universität Bielefeld hat die Umsetzung des Programms an deutschen Schulen in mehreren Evaluationen und mit sehr positiven Ergebnissen untersucht.

Längst wissen Kolleginnen und Kollegen aller Schulformen, dass es nicht (mehr) genügt, sich auf die Vermittlung von Fachwissen zu beschränken. Lehrerinnen und Lehrer sind als Erzieher in einer Weise gefordert, auf die ihre Ausbildung kaum eingegangen ist. Punktuelle Aktivitäten und „Krisensitzungen“ mit der Klassenlehrerin bzw. dem Klassenlehrer reichen oft nicht aus, um die Schülerinnen und Schülern in ihren sozialen Kompetenzen und der Entwicklung ihrer Persönlichkeit nachhaltig zu fördern. „Erwachsen werden“ knüpft an vielen Lehrerinnen und Lehrern bereits bekannte Erfahrungen und Methoden (Interaktionsspiele, Visualisierung, Rollenspiele, Modelllernen, ...) an und verbindet diese mit Themen, die in der Pubertät im Vordergrund stehen.

Jedes Kapitel von „Erwachsen werden“ ist einem Schwerpunktthema gewidmet.

### **1. Kapitel – Meine Klasse**

Das erste Kapitel beschäftigt sich mit Fragen der eigenen Person: Wer bin ich? Wer sind die anderen? Wie gehen wir miteinander um? Welche Bedeutung hat die Gruppe und wie beeinflusst sie mich? Diese Themen schaffen die Grundlage für eine vertrauensvolle und konstruktive Lernatmosphäre und damit für die gemeinsame Arbeit mit den weiteren Kapiteln des Programms.

### **2. Kapitel – Stärkung des Selbstvertrauens**

Ein angemessenes realistisches Selbstvertrauen ist für die Entwicklung der Jugendlichen von zentraler Bedeutung. Was ist eigentlich Selbstvertrauen? Worauf gründet sich mein Selbstvertrauen? Wie kann ich mein eigenes oder auch das Selbstvertrauen anderer stärken? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Themen des zweiten Kapitels. Sich der eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst werden, diese auch einzusetzen und so Verantwortung zu übernehmen und dafür auch Anerkennung zu bekommen fördert die Ausbildung eines gesunden Selbstvertrauens.

### **3. Kapitel – Mit Gefühlen umgehen**

„Ich verstehe mich und meine Gefühle besser.“ Die Jugendlichen werden in der Fähigkeit gefördert, eigene Gefühle wahr- und ernst zu nehmen, sie zu akzeptieren, auszudrücken und als etwas zu begreifen, das ihnen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit hilft. Ein wichtiges Thema ist in diesem Kapitel auch der Umgang mit belastenden Situationen.

### **4. Kapitel – Die Beziehungen zu meinen Freunden**

„Ich tue etwas für meine Freundschaften.“ Wie kann man echte Freundschaften aufbauen, weiterentwickeln, verbessern? Welchen Einfluss hat die Clique? Wie hält man Gruppendruck stand? Wie kann man Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte in einer Freundschaft konstruktiv lösen? Wie geht man gut mit Enttäuschungen, mit einem Verlust um?

### **5. Kapitel – Mein Zuhause**

Wo ist mein Zuhause? Die Zusammensetzung von Familien und das Zusammenleben hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Welche Erwartungen und Wünsche haben Jugendliche, was empfinden sie als enttäuschend, konflikträchtig? Das Kapitel regt an, die Beziehungen innerhalb des eigenen Zuhauses und in anderen Familien zu reflektieren und Schritte zur Verbesserung der Beziehungen oder zur Lösung von Konflikten zu probieren.

### **6. Kapitel – Ich entscheide für mich selbst**

In diesem Kapitel geht es um das Problem der Verantwortung eigener Entscheidungen u. a. zu den Themen Lebensstil, Umgang mit dem eigenen Körper, berufliche Zukunft. Hier werden auch Informationen über Suchtmittel und Fragen des Suchtverhaltens aufgegriffen: z. B. Wirkung von Tabak und Alkohol, die Rolle der Werbung und der Medien, Vermeidung von Suchtverhalten.

### **7. Kapitel – Ich weiß, was ich will**

„Ich weiß, was ich will.“ Jugendliche haben viele Träume und Hoffnungen, was sie einmal in ihrem Leben erreichen möchten. Doch damit ihre Träume und Hoffnungen Realität werden können, müssen sie lernen, sich Ziele zu setzen und sich auf den Weg zu machen. Mit Überlegung, Anstrengung, Geduld und Selbstdisziplin lässt sich Vieles erreichen. Das letzte Kapitel von „Erwachsen werden“ vermittelt Hilfen zu diesem Weg.

Die sieben Kapitel des Programms bilden ein Angebot für ein vollständiges, fächerübergreifendes Curriculum, das auch zahlreiche Anlässe bietet, Elternhaus und soziales Umfeld der Jugendlichen einzubeziehen. Interessierte Lehrerinnen und Lehrer erhalten das Materialpakete in einem dreitägigen praxisorientierten Einführungsseminar, das sie in Inhalte und Methoden des Programms einführt.

(Der Zeitplan mit insgesamt 25 Unterrichtsstunden hängt auch von der Tagungsstätte ab und kann sich geringfügig ändern.)

### **Erster Tag**

09.00	Begrüßung – Einführung – Ziele des Seminars – Informationen zum Gruppenbildungsprozess und Übungen dazu
11.15	Kurze Pause
11.30	Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer – Entstehung und Intention der Zusammenarbeit von Lions-Quest – Informationen über den Aufbau des Materials
12.30	Mittagspause / Mittagessen
14.00	„Rund geht's“ – Übersicht über das Material zu „Erwachsen werden“ in verschiedenen Arbeitsformen – Möglichkeit zu ersten Fragen und Anmerkungen
zwischen	Kaffeepause
17.00	Beispielinheit aus dem Programm: „Hörst du mir überhaupt zu?“ (Thema 2.04) – Informationen zum ganzheitlichen Lernen – Tipps zur Moderation
18.30	Ende des ersten Tages

### **Zweiter Tag**

09.00	Informationen zu Hintergrund / Wirkungsweise des Programms – „Jetzt seid ihr an der Reihe“ – Anleitung zur Gruppenarbeit – Übungen zur Vorbereitung einer guten Zusammenarbeit
10.45	Kaffeepause
11.15	Gruppenarbeit: Auseinandersetzung mit einer Unterrichtseinheit aus „Erwachsen werden“ und Vorbereitung einer Unterrichtsprobe
12.30	Mittagspause / Mittagessen
14.00	Fortsetzung der Gruppenarbeit
14.30	Präsentation 1: „Der dreibeinige Hocker des Selbstvertrauens“
15.45	Kaffeepause
16.15	Präsentation 2: „Alles im Eimer?“
17.45	Fundgrube
18.30	Ende des zweiten Tages

### **Dritter Tag**

09.00	Reflexionen zur Fundgrube – Präsentation 3: „Umgang mit Ärger“
10.45	Kaffeepause
11.15	Präsentation 4: „Konflikte zu Hause“
12.30	Mittagspause / Mittagspause
14.00	Fragerunde zum Programm und zur Umsetzung in der Schule – Rückblick auf den Gruppenbildungsprozess – Abschluss der Gruppenarbeiten – Auswertung des Seminars – Abschluss des Seminars
16.00	Ende des Seminars

**HINWEIS:** Nur die vollständige Teilnahme berechtigt zur Zertifizierung.