

L-Q
Erwachsen
werden

L



Q



Das Lions-Quest Seminar „Erwachsen werden“ – Informationen und Erläuterungen

Ein Seminar zur Förderung von Lebenskompetenzen
für Kinder und Jugendliche der Sekundarstufe I



Lions Deutschland
Stiftung der Deutschen Lions

Lions-Quest

Das Lebenskompetenzprogramm für junge Menschen

L



Impressum

Stiftung der Deutschen Lions

Bleichstraße 3

D-65183 Wiesbaden

Autor: Hartmut Denker, Lions-Quest Senior-Trainer

E-Mail: info@lions-quest.de

www.stiftung.lions.de

www.lions-quest.de

Bilder: iStock, getty images, Unsplash

Gestaltung: DiehlZwei

2. Auflage, Stand: Dezember 2024

Q

Inhalt

.....	Lions-Quest „Erwachsen werden“:	Seite 4
	Ein erfolgreiches Lebenskompetenz- und Präventionsprogramm	
.....	Eine intensive Erfahrung:	Seite 6
	Praxistraining im Seminar Lions-Quest „Erwachsen werden“	
.....	Das Programmhandbuch:	Seite 9
	2,5 kg Ideen und Methoden zum sozial-emotionalen Lernen	
.....	Inklusion:	Seite 12
	Gemeinsames Lernen mit Lions-Quest	
.....	Gruppenentwicklung im Klassenraum:	Seite 14
	ich + ihr = wir	
.....	Lebenskompetenzen:	Seite 15
	Handwerkszeug für die Zukunft	
.....	Schulentwicklung mit Lions-Quest:	Seite 17
	Implementierung von Lions-Quest „Erwachsen werden“ an Schulen	
.....	Warum Lions-Quest „Erwachsen werden“?	Seite 18
	Zehn Antworten auf einen Blick	

Lions-Quest „Erwachsen werden“:

Ein erfolgreiches Lebenskompetenz- und Präventionsprogramm

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler aus Bielefeld, hat die Entwicklung von Lions-Quest in Deutschland entscheidend geprägt und ist langjähriges Mitglied im **Wissenschaftlichen Beirat** von **Lions-Quest**.

Prof. Hurrelmann sieht in der Vermittlung sozialer Kompetenzen das wirkungsvollste Instrument zur Verminderung jugendlichen Problemverhaltens. Lions-Quest „Erwachsen werden“ wirkt nachweislich gegen Versagen in der Schule, Gewaltbereitschaft und Missbrauch von Suchtmitteln.



Es gibt wohl kaum ein anderes Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen, das so nachhaltig und erfolgreich das Schulsystem in Deutschland bereichert hat wie Lions-Quest. Mit seinem innovativen Grundprinzip, die Kompetenz von Kindern und Jugendlichen in Gruppenprozessen durch soziales und emotionales Lernen zu stärken, hat es Maßstäbe gesetzt. Es hat dafür gesorgt, dass soziale Lernprogramme und Kompetenztrainings in die schulische Bildungsarbeit integriert wurden und eine wichtige Ergänzung zum regulären, fachbezogenen Schulunterricht darstellen.

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
Festrede auf dem Kongress der
Deutschen Lions, Berlin 2017



L-Q Erwachsen werden

Lions-Quest „Erwachsen werden“ ordnet sich als unspezifisches Präventionsprogramm für 10- bis 14-jährige Kinder und Jugendliche dem Ansatz der **Life-Skills-Erziehung (Lebenskompetenz-Erziehung)** zu. Die aktuelle Forschung sieht in diesem Ansatz die größten Erfolgsaussichten bei der Prävention selbst- und fremdgefährdenden Verhaltens.

Das Hauptziel von Lions-Quest „Erwachsen werden“ liegt darin, das Miteinander, die Lernerfolge und das Klassenklima zu verbessern, indem die Lebens- und Sozialkompetenzen der Kinder und Jugendlichen aktiv gefördert werden. Dementsprechend zielt das Programm u. a. darauf ab

- die psychosoziale Kompetenz junger Menschen zu entwickeln und zu stärken,
- sie in ihrer Fähigkeit zu fördern, ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen,
- sie zu befähigen, eigene Entscheidungen sicher zu treffen und umzusetzen,
- sie in die Lage zu versetzen, Konflikt- und Risikosituationen erfolgreich zu begegnen und für Probleme, die gerade in der Pubertät gehäuft auftreten, positive Lösungen zu finden.



5

Die Nachhaltigkeit von Lions-Quest wurde in mehr als 50 internationalen Studien nachgewiesen. Seit 1994 ist Lions-Quest „Erwachsen werden“ fester Bestandteil schulischer Präventionsarbeit in Deutschland und wird von den Kultusministerien aller Bundesländer anerkannt. Organisiert und betreut wird Lions-Quest vom **Stiftung der Deutschen Lions (SDL)** in Wiesbaden.



„Lions Quest ist eine Erfolgsgeschichte, die wir gemeinsam weiterschreiben. Von diesem Programm profitiert die ganze Schulgemeinschaft.“

Andreas Stoch, Kultusminister a. D. in Baden-Württemberg, anlässlich der Unterzeichnung des Lions-Quest Kooperationsvertrages am 1. März 2016

Eine intensive Erfahrung:

Praxistraining im Seminar Lions-Quest „Erwachsen werden“

Lions-Quest „Erwachsen werden“ wird im Rahmen eines Fortbildungsangebotes für Lehrkräfte der Sekundarstufe I vermittelt. Das mehrtägige Seminar ist betont praxisorientiert aufgebaut. Nach dem Prinzip „Learning by doing“ vermittelt das erfahrungsbasierte Seminarkonzept einen authentischen Eindruck davon, wie Lions-Quest „Erwachsen werden“ in Schulklassen eingesetzt werden kann. Alle teilnehmenden Lehrkräfte erhalten ein ca. 500 Seiten umfassendes Programmbandbuch mit Unterrichtsmaterial zum sozial-emotionalen Lernen.



6

„ Mit viel Freude haben wir die Gelegenheit genutzt, an der sehr interessanten und für unsere weitere Bildungsarbeit hilfreichen Fortbildung Lions-Quest „Erwachsen werden“ teilzunehmen. Wir haben aus der von der Trainerin sehr engagiert und kompetent moderierten Veranstaltung sehr viel gelernt und freuen uns nun, dies an unsere Schülerinnen und Schüler weitergeben zu können. “

Lehrerinnen und Lehrer der Christine-Brückner-Schule in Bad Emstal und der Elisabeth-Selbert-Schule in Zierenberg



Im Seminar erhalten die Lehrkräfte die Gelegenheit, das Unterrichtsmaterial praktisch auszuprobieren. Dabei erleben sie sowohl kurze, schnell umsetzbare Aktivitäten wie beispielsweise Energizer als auch längere Unterrichtssequenzen aus der Schülerperspektive. Nach jeder Aktivität wird die Übertragbarkeit auf den Schulalltag reflektiert. Die Teilnehmenden bekommen auch die Möglichkeit, Teile des Seminarprogramms aus Sicht der Lehrkräfte auszuprobieren. Anschließend ist Raum, die Rolle der Lehrkräfte bei der Arbeit mit Lions-Quest „Erwachsen werden“ im Schulalltag in den Blick zu nehmen.

Lions-Quest „Erwachsen werden“ spricht Lehrkräfte aller Schulformen der Sekundarstufe I an. Der Austausch unter Kolleginnen und Kollegen mit unterschiedlichen Zielgruppen wird von den Teilnehmenden als gewinnbringend erlebt.

Die Ziele des Seminares



Die teilnehmenden Lehrkräfte lernen Lions-Quest „Erwachsen werden“ kennen ...

- ... durch die Vermittlung von Informationen,
- ... durch gemeinsame Aktivitäten,
- ... durch das Erleben des Programmes in verschiedenen Rollen,
- ... durch Erfahrungen und deren Reflexion.

Professionelle Leitung

Die Seminare werden ausschließlich von zertifizierten Lions-Quest Trainerinnen und Trainern geleitet, die eigens für diese Tätigkeit eine qualifizierte Ausbildung von international zertifizierten Senior-Trainerinnen und -Trainern erhalten. In der Regel haben alle Lions-Quest Trainerinnen und Trainer einen beruflichen Hintergrund als Lehrkraft im Schuldienst und sind bestens mit den Anforderungen und Gegebenheiten im Unterricht vertraut.

Positive Rückmeldungen

Die Lehrkräfte werden handlungsorientiert für die Arbeit mit dem Unterrichtsmaterial Lions-Quest „Erwachsen werden“ in der Schulklasse vorbereitet und motiviert. In der Regel gelingt das: Die Seminare werden von den Teilnehmenden überwiegend mit „sehr gut“ bewertet.

8 **„** Ich muss sagen, das war das Beste an Fortbildung, was ich je erlebt habe. Ich habe nicht nur viel für meine Schüler und über meine Schüler erfahren, sondern auch viel über mich selbst und mein Verhalten in einer Gruppe, ganz abgesehen von einigem technischen Know-how für eine fruchtbare Gruppenarbeit. Das Seminar war informativ, anregend und Horizont erweiternd, und dabei absolut stressfrei und humorvoll. Ich werde es allen meinen Kollegen und Kolleginnen wärmstens empfehlen und wünsche mir noch viele solcher wertvollen Veranstaltungen. **“**

Irmgard Teich, Lehrerin

Wirkungspotenziale

Nach dem Seminar entfaltet die Fortbildung ihre Wirkung bei der praktischen Umsetzung in der Schule.

Lehrkräfte ...

- ... entwickeln grundlegende Kompetenzen für die Förderung einer positiven Gruppenentwicklung in Schulklassen, die zu einer Verbesserung des Lernklimas beiträgt.
- ... werden im Schulalltag entlastet und begegnen Stressfaktoren gelassener.
- ... werden sensibilisiert und gestärkt bezüglich ihrer eigenen pädagogischen Handlungsmöglichkeiten und den damit verbundenen Wirkungspotenzialen auf Kinder und Jugendliche.
- ... werden sensibilisiert für die eigene Haltung in Bezug auf ihre berufliche Rolle.
- ... wenden Methoden und Prinzipien des sozial-emotionalen Lernens erfolgreich auch in inklusiven Settings an.
- ... können bewusster und zielgerichteter mit Konflikten und Mobbing umgehen.
- ... identifizieren sich stärker mit den berufsspezifischen Bildungs- und Erziehungszielen und fördern dadurch gezielt Lebenskompetenzen.

Das Programmhandbuch:

2,5 kg Ideen und Methoden zum sozial-emotionalen Lernen



Das Programmhandbuch zum Lions-Quest Seminar „Erwachsen werden“ erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der mehrtägigen praxisorientierten Fortbildung. Nach erfolgter Teilnahme können Lehrerinnen und Lehrer das Programm in ihrem Unterricht einsetzen. Die 5., aktuelle Ausgabe des Programmhandbuchs „Erwachsen werden“ kann von Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, die im Besitz einer älteren Ausgabe sind, im Webshop von Lions-Quest bestellt werden (www.lions-quest.de). Ein Nachweis über die Seminarteilnahme ist erforderlich.

9

Praxisgerechte Gliederung

Das Programmhandbuch unterscheidet deutlich zwischen Theorie- und Praxisteil. In den „Informationen“ (I) finden Leserinnen und Leser wertvolle theoretische Hintergründe zum Seminar, ergänzt durch viele Themen zur praktischen Umsetzung.

Gliederung des Programmhandbuches „Erwachsen werden“

I Informationen

1. Gute Gemeinschaft
2. Gesundes Selbstvertrauen
3. Vielfältige Gefühle
4. Wichtige Mitmenschen
5. Klärende Kommunikation
6. Kluge Entscheidungen

Themen:

- Geschichte von Lions-Quest
- Lebenskompetenzen
- Sozial-emotionales Lernen
- Umsetzung in der Schule
- Grundsätze im Unterricht
- Rolle der Lehrkräfte
- Phasen der Gruppenbildung
- Inklusion
- Fehlverhalten und Störungen
- Begleitende Elternarbeit



Auf die Inhalte kommt es an ...

Die o. g. sechs Kapitel des Programmhandbuches enthalten konkrete Unterrichtsvorschläge und bilden ein fächerübergreifendes Curriculum „Soziales und emotionales Lernen“. Es bietet zahlreiche Anlässe, Eltern und das soziale Umfeld der Kinder und Jugendlichen einzubeziehen. In einem Downloadbereich sind alle Materialien für die Schülerinnen und Schüler zusammengestellt. Die Materialien können von der Lehrkraft lerngruppengerecht verändert und situationsgerecht eingesetzt werden.

Das umfangreiche Material, das uns in Form des Ordners „Erwachsen werden“ zur Verfügung gestellt wurde, bietet uns nun eine Fülle von Anregungen zur Unterrichtsgestaltung, die wir inzwischen in Form von kleineren oder größeren Stundenanteilen umsetzen konnten.

Oliver Klis, Gymnasium Möckmühl

Immer aktuell: Ständige Weiterentwicklung von Lions-Quest „Erwachsen werden“

Bei der Weiterentwicklung von Lions-Quest „Erwachsen werden“ wird auf die Erfordernisse der gesellschaftlichen Entwicklung und auf Anregungen der Anwender reagiert.

10

In der gegenwärtigen 4. Ausgabe befassen sich sechs aktuelle Themen mit **verschiedenen Kulturen innerhalb einer Klasse, mit Gewaltprävention, mit Regeln und Verantwortung im Internet, mit Urteilen und Vorurteilen und mit Zeitmanagement.**

5.8

5. Klärende Kommunikation
Wenn alle gegen mich sind – Mobbing

AKTIVITÄTEN

Aktivität 1 (A1) **Definition von Mobbing**
Mobbing von Ärgern oder Streiten abgrenzen

Aktivität 2 (A2) **Mobbinggeschichten schreiben**
In Gruppen gemeinsam eine Geschichte über Mobbing und Mobbingverhalte schreiben

Aktivität 3 (A3) **Eine Geschichte über Mobbing**
Ideen sammeln, wie die Protagonisten der Geschichte auf Mobbing reagieren können

Aktivität 4 (A4) **Die Mobbingstruktur**
Die Struktur von Mobbing und die Bedeutung unterwürfigen Verhaltens erkennen

Hintergrund
Mobber*innen fühlen sich gerade in ihrer Gruppe stark. Sie nutzen den Übermachtseffekt für sich und suchen (und finden oft) schwache Stellen bei ihrem Opfer, dessen irgendeine Schwachstelle haben alle. Sie üben Druck aus, drohen, erpressen (Geld, Hausaufgaben, Kleiderstücke, ...), verpflichten ihr Opfer zum Schweigen und lassen es ihre körperliche Überlegenheit spüren, manchmal auch durch Androhung von Gewalt.

Zielgruppe
Die Aktivitäten dieser Lektion werden vorrangig ab Klasse 6 empfohlen.

Material und Vorbereitung

- KV 5.8a A1, A2
- Zufallskarten zur Gruppenbildung A1
- KV 5.8b A1
- Stoppsuhr A4
- Mütze oder Schal A4
- Namensschilder A4

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Verschiedene Sichtweisen
Zeigen Sie den Schüler*innen ein halbvolles Glas Wasser.
„Manche Menschen sehen das Glas halbvoll, manche halb leer. Was denkt ihr, warum sehen Menschen das unterschiedlich?“
Nach einigen Beiträgen:
„Unser Selbstvertrauen hängt viel davon ab, wie wir uns selbst sehen. Wenn wir mehr an alle Dinge denken, die wir nicht können, wird unser Selbstvertrauen eher abnehmen und wir haben wenig Lust, Neues zu lernen. Wenn wir unsere schon erworbenen Fähigkeiten schätzen, wird unser Selbstvertrauen wachsen.“
Lassen Sie kurz die drei Beine des Selbstvertrauens wiederholen: Fähigkeiten entwickeln – Anerkennung bekommen – Verantwortung übernehmen.

A2 – „Kein Problem!“ – „Echt Stress!“
Bilden Sie mithilfe von Zufallskarten, Fächer- oder Sechsergruppen. Geben Sie jeder Gruppe eine Kopie von KV 2.2a, eine Schere, ein Blatt DIN A1 (oder zwei Blätter DIN A3, um sie zu DIN A3 zusammenzukleben) und einen Klebstift.
„Schneidet die Karten aus. Sprecht miteinander, welche Aufgaben für euch eher einfach und welche eher schwierig wären. Entscheidet euch und ordnet nach einer Einigung in ...“

Alternative zu A2
Diese Alternative ist auch für eine spätere Wiederholung mit neuer, selbst gefundenen Beispielen geeignet.
Gehen Sie für die Alternative auf den Schulhof. Zeichnen Sie mit Malkreide drei Felder auf den Boden. In jedem Feld sollen alle Schüler*innen gleichzeitig stehen können. Schreiben Sie in die Felder mit großer Schrift: „bequem und sicher“, „spannend und interessant“ und „anstrengend und stressig“.
„Feld 1 ist das **Bequem-Und-Sicher-Feld**. In diesem Feld ist alles, was ihr schon gut und sicher könnt und auch schon gemacht habt. Was könnte zum Beispiel in diesem Feld stehen?“ (Wenige Beispiele erfragen)
„Feld 2 ist das **Spannend-Und-Interessantfeld**. In diesem Feld ist alles, was ihr noch nicht könnt, das euch aber interessiert, reizt und herausfordert, etwas, das ihr gern ausprobieren möchtet. Was könnte zum Beispiel in diesem Feld stehen?“ (Wenige Beispiele erfragen)
„Feld 3 ist das **Anstrengend-Und-Stressig-Feld**. In diesem Feld ist alles, was euch Stress oder Angst macht und ihr darum lieber nicht tun müchtet – zumindest in nächster Zeit noch nicht. Was könnte zum Beispiel in diesem Feld stehen?“ (Wenige Beispiele erfragen)
„Ich würde euch jetzt einige Tätigkeiten sagen. Stellt euch bitte jedes Mal in das für euch passende Feld.“
Nennen Sie die Beispiele der KV 2.2a. Die Schüler*innen stellen sich nach jedem Beispiel

Dem aktuellen Thema „**Mobbing**“ wurde deutlich mehr Raum gewidmet als in früheren Ausgaben.

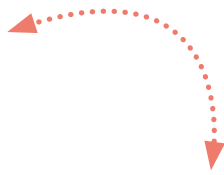
Lions-Quest „Erwachsen werden“ hat eine Struktur, die sich eng am zentralen Thema „**Lebenskompetenzen**“ orientiert.



„Mitschülerinnen und Mitschüler beklatschen deinen Aufsatz.“
 „Jemand spritzt Wasser auf dein gerade gemaltes Bild.“
 „Jemand nimmt dir, ohne zu fragen, dein Schulbuch weg.“
 „Du möchtest etwas sagen, wirst aber von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler unterbrochen.“
 „Du hast nicht aufgepasst, deine Antwort ist unsinnig und niemand lacht dich aus.“
 „Du möchtest etwas erzählen, aber niemand hört dir zu.“
 „Jemand erzählt weiter, was du nur ihm oder ihr allein anvertrauen wolltest.“
 „Alle lachen, weil du eine neue englische Vokabel falsch aussprichst.“
 „Du bringst deine Hausaufgaben vor und alle anderen hören aufmerksam zu.“

Reflexion
 „Was hast du während der Übung gesehen?“

Entscheiden Sie bitte vorher, ob die Schüler*innen im zweiten Schritt mit ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn oder besser mit einer Zufallspartnerin oder einem Zufallspartner arbeiten sollen.
 Verteilen Sie dann KV 1.1. Es beginnt mit einer Einzelarbeit.
 „Bearbeitet zuerst die beiden oberen Felder allein, ihr habt zwei Minuten Zeit.“
 Bilden Sie dann Paare für den zweiten Schritt. Bei ungerader Anzahl bilden Sie Paare und drei Dreiergruppen.
 „Stellt euch jetzt gegenseitig eure Ergebnisse aus den beiden oberen Feldern vor. Bearbeitet danach die beiden mittleren Felder. Ihr habt dazu drei Minuten Zeit.“
 Für den dritten Schritt bilden je zwei Paare eine Vierergruppe oder ein Paar und eine Dreiergruppe eine Fünfergruppe.
 „Stellt euch wieder gegenseitig eure Ergebnisse der beiden mittleren Felder vor. Bearbeitet anschließend gemeinsam die unteren beiden Felder. Ihr habt dazu fünf Minuten Zeit.“



Durch ein übersichtliches Layout und die Gliederung der Lektionen in teilweise aufeinander aufbauende, teilweise unabhängige Aktivitäten wird die Vorbereitung des Unterrichts für Lehrkräfte erleichtert und bleibt flexibel.



1.4b Vervollständige bitte die folgenden Sätze. (Antworten können sich auch wiederholen.)



Ich fühle mich in meiner Klasse wohl, wenn ...

 Ich fühle mich in meiner Klasse unwohl, wenn ...

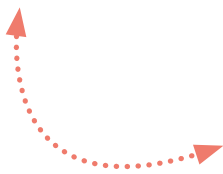
 Es fällt mir leicht, etwas von mir zu erzählen, wenn ...



Die Kopiervorlagen sind ansprechend gestaltet und schülergerecht in der Sprache. Mit Hilfe des Downloadbereichs können diese Arbeitsblätter problemlos an die individuellen Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden.

Beispielkapitel: Kluge Entscheidungen

Im Kapitel 6 „Kluge Entscheidungen“ geht es um alltägliche Entscheidungen und um Dilemma-Situationen, die im Alltag von Kindern und Jugendlichen für alle Lebensbereiche große Bedeutung haben. Das Thema Sucht ist integriert, denn besonders hier braucht es die Fähigkeit zu richtigen Entscheidungen.



6. Kluge Entscheidungen

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen zum 6. Kapitel	344
16 konkrete Tipps zur Umsetzung	345
6.1 Werte beeinflussen meine Entscheidungen	346
6.2 Gefühle und Verhalten	356
6.3 Klären und klug entscheiden	365
6.4 Nein sagen – wichtig, aber nicht einfach	374
6.5 Der erstaunliche Balanceakt des Körpers	381
6.6 Wünsche und Werte	385
6.7 Ein kleiner Blick in die Zukunft	393
6.8 Was heißt „Erfolg“?	400
6.9 Fünf Schritte zum Ziel	404
6.10 Hinfallen ist erlaubt, liegen bleiben nicht	411
6.11 „Lebenserinnerungen“	417

Zusatzmaterial

Für die weitere Unterstützung der täglichen Unterrichtsarbeit bietet Lions-Quest eine Auswahl von Zusatzmaterialien an, die über den Webshop von Lions-Quest (www.lions-quest.de) bezogen werden können.

Besonders beliebt ist traditionell das Energizer-Handbuch, doch auch die Schülerzertifikate im Klassensatz sind ein praktisches Angebot für Schulen.

Inklusion:

Gemeinsames Lernen mit Lions-Quest

Seit der Ratifizierung der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen im Jahr 2009 stehen Gesellschaft und Schulen in Deutschland vor großen Herausforderungen. **Sozial-emotionales Lernen** gewinnt an Bedeutung, wenn die inklusive Schule realisiert werden soll, in der alle Kinder und Jugendlichen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, sozialen oder ökonomischen Voraussetzungen oder besonderen Lernbedürfnissen – ihre Potenziale entfalten können.

Sozial-emotionales Lernen und inklusive Pädagogik

Wissenschaftliche Veröffentlichungen stellen **sozial-emotionales Lernen** als unabdingbares, integrales Element im Kontext inklusiver Bildungseinrichtungen heraus. Die Qualitätsanforderungen an Programme zum **sozial-emotionalen Lernen** sind dabei hoch. Lions-Quest „Erwachsen werden“ erfüllt nachweislich folgende Kriterien für effiziente Ansätze des **sozial-emotionalen Lernens**:

- Berücksichtigung von Diversität und Heterogenität durch Stärkung von Gemeinsamkeiten und Nutzung von Unterschieden
- Gestaltung einer förderlichen Lernumgebung
- Aktive und nachhaltige Werteerziehung durch nachhaltige Implementierung von sozial-emotionalem Lernen in Unterricht und Schule
- Ressourcenorientierung und adäquate Lernanforderungen
- Lebensweltorientierung und persönlich bedeutsames Lernen
- Ganzheitliches Lernen (Verknüpfung von kognitiver Erarbeitung und Handlungsorientierung, sozial-emotionaler Auseinandersetzung und Reflexion)
- Überwinden von Barrieren für Lernen und Teilhabe (Aktivitäten schülerorientiert und entwicklungsgerecht gestalten und jedem ermöglichen, sich einzubringen und persönlich weiterzuentwickeln)
- Individuelle Förderung (individualisiertes Lernen ermöglichen, Optionen der Differenzierung nutzen)

(Hannelore Reicher: Sozial-emotionales Lernen im Kontext inklusiver Pädagogik: Potenziale und Perspektiven. Graz 2010)

L-Q Erwachsen werden

Vorschlag zur Umsetzung

A1 – Verbale Reaktionen überführen.
Verteilen Sie KV 3.3 für eine Einzelarbeit. Das Arbeitsblatt regt an, über eigene Äußerungen und deren Einfluss auf das Selbstvertrauen anderer nachzudenken. Bitten Sie mehrere Schüler*innen, jeweils ein Beispiel vorzustellen. Bilden Sie spontane Gruppen zu fünf oder sechs.

„Überlegt euch gemeinsam, wie auf dem Arbeitsblatt, eine Situation und vier mögliche Reaktionen auf diese Situation. Schreibt sie auf. Ihr habt dazu drei Minuten Zeit.“

Jede Gruppe stellt ihre Situation mit den vier Möglichkeiten vor. Die Klasse stimmt durch Handzeichen darüber ab, welche Reaktion das Selbstvertrauen wahrscheinlich am meisten stärken würde.

A2 – Mein Erfolgsbild
Schreiben Sie an die Tafel: „Mit Erfolg ist alles gemeint, was uns ein Gefühl von Zufriedenheit und Stolz gibt.“

„Heute geht es um kleine und große Erfolge. Was könnten solche Erfolge für Schülerinnen oder Schüler eures Alters sein?“

Lassen Sie einige Beispiele nennen, die Sie ggf. noch ergänzen. Musikinstrument schaffen, jemandem etwas beibringen, in einem Fach seine Note verbessern, etwas in einem Wettbewerb gewinnen, geduldig oder pünktlicher werden, weniger streiten, mit einer Gruppe in einem gemeinsamen Projekt arbeiten, ein neues Plakatwerk schaffen, die eigene Figur

können schon länger zurücklegen oder von gestern sein. Entscheidend ist, dass ihr stolz auf euch wart.“

[Deripause]

„Sucht in Zeitschriften Bildern, die zu diesen drei Dingen passen. Sind keine passenden Bilder zu finden, könnt ihr auch Bilder oder Symbole zeichnen. Gestaltet aus den Bildern eine Collage. Schreibt neben die Bilder, wann ungefähr ihr das geschafft habt und einen Satz, der das Ereignis beschreibt.“

Reflexion

„Wie war es für euch, über eure eigenen Erfolge nachzudenken und sie aufs Papier zu bringen?“

„Wie habt ihr die anderen in der Klasse während der Arbeit an den Bildern erlebt?“

Tipp Sie können das Risiko mindern, wenn Sie Jungen und Mädchen in gemischten Gruppen verteilen lassen. Ein offenes und ehrliches Gespräch über Erfolge und Stärken fällt in geschlechtlichen Gruppen manchmal leichter.

Sie können in einer Mischungsgruppe zusätzlich fragen: „Was glaubt ihr, in welchen Bereichen ist es für Mädchen wichtig, Erfolge zu haben?“ – „Was denkt ihr, wie ist das bei Jungen?“ (Warten es einweilen gibt.) „Warum ist es einer Überlegung nach für manche Kinder (jüngere) schwer, über eigene Erfolge zu sprechen?“ – „Was denkt ihr ist das bei Jungen leichter als bei Mädchen?“

Stellen Sie die Fragen in einer Jungengruppe entsprechend umgekehrt.

A3 – Worte Vögel
Für diese Übung ist ein Uhrzeiger sinnvoll. Vermachen Sie bitte bei der Erklärung der Ähnlichkeit das Wort „besonders“.

„Diese Ähnlichkeit heißt: bunte Vögel“. Alle haben

Lions-Quest und inklusive Pädagogik: Eine fruchtbare Verbindung!

Es gibt umfangreiche Hinweise in den „Informationen“ im Programmhandbuch und viele kleine Tipps innerhalb der Lektionen zum Thema Heterogenität. Lernen in heterogenen Gruppen heißt, die Vielfalt sichtbar und erlebbar zu machen. Wenn es gelingt, den Schülerinnen und Schülern immer wieder die Erfahrung zu vermitteln, dass Menschen verschieden sein dürfen und müssen und dass Fremdheit und Vertrautheit gleichermaßen bereichernd sein können, verliert das Andere und Fremde das Bedrohliche.

Im Zusammenhang mit dem **sozial-emotionalen Lernen** heißt Inklusion: Die Mitmenschen werden mit ihren Ähnlichkeiten und Unterschieden, mit ihren Stärken und Bedürfnissen wahrgenommen.

Lions-Quest fördert Inklusion durch bewusst initiierte gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse, die zum Lachen oder auch zum Nachdenken anregen, etwa durch Erzählen eigener Erfahrungen und Gefühle, und durch Zuhören. Dabei orientieren sich die Inhalte von Lions-Quest an der Realität und verzichten auf Bewertungen. So sammeln die Schülerinnen und Schüler im Laufe der Zeit immer mehr Lebenserfahrungen mit den wichtigsten Menschen in ihrer Umgebung nach den Eltern: den Gleichaltrigen. Dabei lernen sie nicht nur andere besser kennen, sondern auch sich selbst. So kann das gemeinsame Lernen gelingen.

1.13

1. Gute Gemeinschaft Fundgrube

Aktivitäten

- aktivität 1 (A1) **Obstakel**
Eine Aktivität mit Bewegung, um eine zufällige Sitzordnung zu schaffen
- aktivität 2 (A2) **Fundgrube vorbereiten**
Regeln klären, Vertrauen schaffen, Ablauf klären
- aktivität 3 (A3) **Fundgrube**
Etwas Persönliches zeigen und darüber etwas erzählen

Hintergrund
Etwas Persönliches einer Gruppe zu erzählen, fordert Mut und Selbstvertrauen. Es lohnt sich allerdings, dieses Risiko einzugehen, denn eine solche Runde kann neben der Erfahrung von Empathie ein bedeutender Beitrag zur Ausbildung eines Gemeinschaftsgefühls sein.

Voraussetzung für das Gelingen solcher Aktivitäten ist eine vertrauensvolle Atmosphäre. Trotzdem bleibt immer ein Restrisiko. Sie können dieses Risiko durch Regeln senken, die es Ihren Schüler*innen ermöglichen, leichter etwas von sich zu erzählen.

Stellen Sie bitte sicher, dass...

- Freiwilligkeit gewährleistet ist
- niemand ausgelacht oder bewertet wird
- jeder Beitrag beachtet und gewürdigt wird
- jeder Beitrag wie ein Geschenk behandelt und nicht kommentiert wird
- über die Beiträge nicht getratscht wird.

Die Schüler*innen haben etwas mitgebracht, das sie den anderen in der Klasse zeigen und von dem sie vielleicht eine kleine Geschichte erzählen werden.

Zeigevorgang
Die Aktivitäten dieser Lektion werden zur Stärkung der Empathie und der Zusammengehörigkeit in den Klassen 5 bis 8 empfohlen.

Vorbereitung (rechtzeitig vorher!)
„Bringt zur nächsten Stunde einen Gegenstand mit, über den ihr uns etwas erzählen könnt, z. B. ein Lieblingsbuch, ein Foto, Lieblingsmusik, einen Glücksbringer, ein Andenken aus den Ferien, ein Stofftier o. Ä.“

Alternative (rechtzeitig vorher!)
Verteilen Sie an alle eine Erbschwertzettel.

„Füllt die Tüte zu Hause mit drei Dingen, die euch auf irgendeine Weise wichtig sind, und bringt die bitte zur nächsten Stunde mit. Ich möchte, dass ihr die Gegenstände den anderen zeigt und zu einem Gegenstand erzählt, warum er für euch wichtig ist.“

Material

- KV 1.13 A1
- Möglichst alle (auch Sie!) haben einen Gegenstand mitgebracht. A2

Tipp zur Nutzung
Erinnern Sie bei Bedarf die Schüler*innen an die Regeln.

Gruppenentwicklung im Klassenraum:

ich + ihr = wir



14

Sozial-emotionales Lernen in inklusiven Kontexten kann sich nur im Gruppengeschehen vollziehen. Jede Gruppe, die sich neu zusammensetzt, entwickelt sich. In der einschlägigen Literatur zum Thema Gruppendynamik finden sich unterschiedliche Modelle, die dieses Phänomen beschreiben. Gemeinsam ist allen Modellen, dass jede Gruppe Phasen der Entwicklung durchläuft, die unabhängig von Altersstruktur, kulturellen Hintergründen, Sprache etc. ähnlich sind. Lions-Quest Programme bauen auf dieser Erkenntnis auf. Die Grundannahme dabei ist: Je tiefer das Verständnis der Gruppenleitung für das Gruppengeschehen, desto besser stehen die Chancen, die Gruppenentwicklung positiv zu beeinflussen.

Kompetent Gruppen leiten

Daher stellt das Programm Lions-Quest „Erwachsen werden“ den Lehrkräften eine Reihe von Steuerungsinstrumenten für die Gruppenentwicklung zur Verfügung. Anders ausgedrückt: Lehrkräfte erhalten Handwerkszeug zur Bildung einer guten Klassengemeinschaft. Diese Steuerungsinstrumente werden im Seminar erlebbar gemacht und reflektiert.

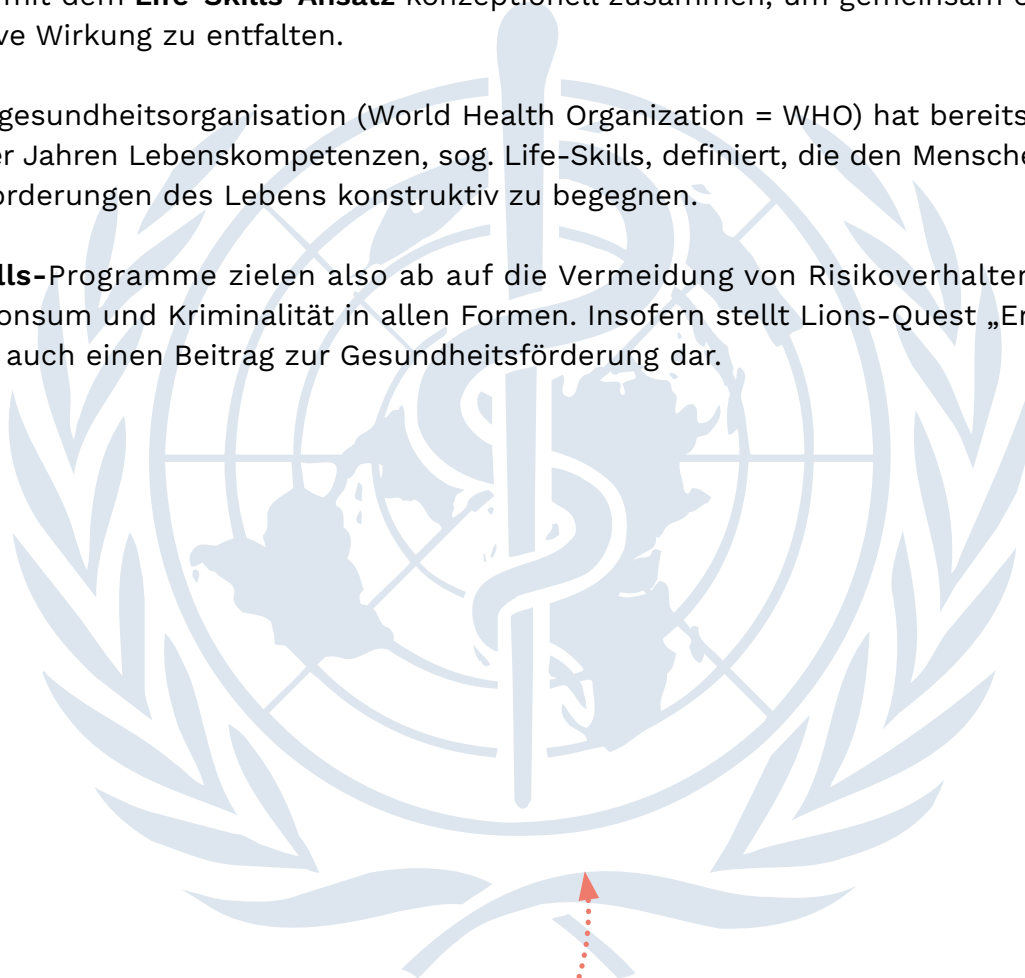
Lebenskompetenzen:

Handwerkszeug für die Zukunft

Im Lions-Quest „Erwachsen werden“ Seminar fließen Prinzipien des **sozial-emotionalen Lernens** mit dem **Life-Skills-Ansatz** konzeptionell zusammen, um gemeinsam eine präventive Wirkung zu entfalten.

Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization = WHO) hat bereits in den neunziger Jahren Lebenskompetenzen, sog. Life-Skills, definiert, die den Menschen helfen, den Anforderungen des Lebens konstruktiv zu begegnen.

Life-Skills-Programme zielen also ab auf die Vermeidung von Risikoverhalten wie Drogenkonsum und Kriminalität in allen Formen. Insofern stellt Lions-Quest „Erwachsen werden“ auch einen Beitrag zur Gesundheitsförderung dar.



Life-Skills nach WHO:

- Selbstwahrnehmung
- Umgang mit Gefühlen
- Empathie
- Kommunikative Kompetenz
- Beziehungskompetenz
- Entscheidungskompetenz
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken
- Problemlösekompetenz
- Stressbewältigung

Wirkungspotenziale für Schülerinnen und Schüler

Vor diesem Hintergrund sind durch den Einsatz von Lions-Quest „Erwachsen werden“ die folgenden Wirkungspotenziale bei Kindern und Jugendlichen zu erwarten.

Schülerinnen und Schüler...

- ... sind in der Lage, ihr Leben selbstverantwortlich, selbstbestimmt und gemeinwohlorientiert zu gestalten.
- ... werden in ihrer emotionalen, sozialen und körperlichen Gesundheit gefördert.
- ... entwickeln eine höhere Resilienz (Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit).
- ... entwickeln eine höhere Resistenz gegenüber gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen.
- ... können ihre individuellen Potenziale besser entfalten.
- ... entwickeln Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Handlungssouveränität.
- ... erleben und erfahren die erfolgreiche Wirkung des eigenen Handelns bewusst (Selbstwirksamkeitsüberzeugung).
- ... prägen ein Demokratieverständnis aus.
- ... entwickeln ein stabiles Wertesystem (Wertebildung).
- ... neigen weniger zu Gewalt, Kriminalität, politischem und religiösem Extremismus und Rassismus.
- ... gewinnen interkulturelle Kompetenz.
- ... entwickeln während der herausfordernden Phase der Pubertät eine höhere emotionale Stabilität.
- ... können Übergänge (z. B. Schule – Beruf) sowie herausfordernde Lebensphasen und Krisen besser bewältigen.
- ... trainieren ihre Kommunikationskompetenz innerhalb der Familie und tragen damit zur Verbesserung des Familienklimas bei.
- ... verbessern ihre Leistungen in der Schule.
- ... tragen zu einem positiveren, lebensbejahenden Klassen- und Schulklima bei.
- ... sind besser auf die Arbeitswelt vorbereitet durch Erwerb von berufsrelevanten Schlüsselqualifikationen.

Schulentwicklung mit Lions-Quest:

Implementierung des Programms

Lions-Quest „Erwachsen werden“ an Schulen

Prävention ist keine einmalige Impfung, sondern sollte langfristig angelegt sein. Mit „**Erwachsen werden**“ stellt Lions-Quest den Schulen ein Curriculum zum sozial-emotionalen Lernen als Langzeitprogramm zur Verfügung. Daher haben sich viele Schulen in Deutschland auf den Weg gemacht, um das Programm Lions-Quest „Erwachsen werden“ in das Curriculum der Schule zu implementieren und in ihr Schulprogramm aufzunehmen.

Es gibt aktuell über 50 zertifizierte Lions-Quest Qualitätssiegel-Schulen, die in besonderem Maße Bedingungen geschaffen haben, um eine qualifizierte Umsetzung des Programms zu begünstigen.



Praxisbegleitung: Unterstützung für die Schulen

Viele Schulen bekommen Unterstützung durch die Lions-Quest Praxisbegleitung. Dieses System wird in den Bundesländern unterschiedlich gehandhabt, hat aber im Wesentlichen folgende Grundzüge:

- Lehrkräfte von unterschiedlichen Schulen treffen sich regelmäßig in Arbeitskreisen. Sie tauschen sich aus, erhalten neue inhaltliche Impulse und Ideen, wie das Programm in ihrer Schule implementiert werden kann.
- Die Leitung bzw. die Moderation übernehmen engagierte, erfahrene Lions-Quest Lehrkräfte, die eine Ausbildung zum/zur Praxisbegleiter/in absolviert haben.
- Die Lehrkräfte tragen ihre Erkenntnisse in die eigenen Schulen und lassen sie wirken.
- Schulen arbeiten **Lions-Quest „Erwachsen werden“** in das Schulprogramm ein.

Warum Lions-Quest „Erwachsen werden“?

Zehn Antworten auf einen Blick

Die guten Erfahrungen vieler Schulen mit Lions-Quest sprechen für sich.

Lions-Quest „Erwachsen werden“ fördert ein angenehmes Schulklima und eine gute Lernatmosphäre.

10

Lions-Quest „Erwachsen werden“ ist ein Beitrag zur Gesundheitsförderung.

9

18

Lions-Quest „Erwachsen werden“ fördert die Wertebildung auf der Grundlage unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung.

8

Lions-Quest „Erwachsen werden“ ist ein kompetenter Beitrag zur Entwicklung der inklusiven Schule.

7

Lions-Quest „Erwachsen werden“ trägt zur Gestaltung einer funktionierenden Erziehungspartnerschaft zwischen Schule und Elternhaus bei.

6

Lions-Quest
Erwachsen werden

Argumente für Lions-Quest „Erwachsen werden“ gibt es reichlich:



Unsere Seminar-Angebote

L—Q
Erwachsen
werden

Lions-Quest „Erwachsen werden“ fördert aktiv die Persönlichkeitsentwicklung und stärkt soziale, emotionale und kommunikative Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen von 10 bis 14 Jahren. Dabei lernen junge Menschen Resilienz zu entwickeln, Herausforderungen besser zu bewältigen und positive Beziehungen zu ihren Mitmenschen aufzubauen.

L—Q
Erwachsen
handeln

Lions-Quest „Erwachsen handeln“ ist die Erweiterung von Lions-Quest „Erwachsen werden“ für die Klassen 10 bis 13. Das Programm verbindet die Stärkung persönlicher Schlüsselkompetenzen mit der Förderung von Demokratieverständnis und politischer Partizipation.

L—Q
Zukunft in
Vielfalt

Lions-Quest „Zukunft in Vielfalt“ stärkt die Lebenskompetenzen und verbessert die interkulturelle Kompetenz bei 10- bis 21-jährigen unterschiedlicher Herkunft. Die Akzeptanz von Verschiedenartigkeit und der offene Umgang mit fremden Wertesystemen werden gezielt trainiert.

L—Q
Pädagogischer
Tag

Pädagogische Tage können zum Kennenlernen der Inhalte, Ziele, Wirkungsweisen und Methoden von Lions-Quest „Erwachsen werden“ und/oder Lions-Quest „Erwachsen handeln“ gebucht werden. Praxisorientierte Anwendungsbeispiele runden das Angebot ab.

Sie haben Fragen zu Lions-Quest?
Wir sind gerne für Sie da:
Stiftung der Deutschen Lions
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden
Tel.: +49 (0)611 99154-81, E-Mail: info@lions-quest.de

EIN PROGRAMM VON



Lions International

GESUNDHEITSPARTNERIN

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

SCHIRMHERRSCHAFT



EMPFOHLEN DURCH



STIFTUNG DER
DEUTSCHEN LIONS
GEPRÜFT DURCH



ZERTIFIZIERT NACH
DIN EN ISO 9001:2015

L—Q
lions-quest.de