



## Lions-Quest – Lebenskompetenzen fördern durch soziales und emotionales Lernen mit Achtsamkeit

Wir freuen uns, dass Sie neugierig sind und danach suchen, wie Sie das Wohlbefinden Ihrer Schüler\*innen unterstützen können. Wir unterstützen Sie gerne mit ein paar Ideen:

Wie Ihnen bekannt ist, hat unser Programm Lions-Quest „Erwachsen werden“ zum Ziel, die **sozialen, emotionalen und kommunikativen Lebenskompetenzen der Schüler\*innen zu fördern**. Damit sollen sie die alltäglichen Belastungen besser bewältigen und gestärkt den Risiken und Herausforderungen der Pubertät begegnen können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt dazu zehn Lebenskompetenzen als Quelle, die helfen, die Anforderungen des alltäglichen Lebens zu meistern (siehe auch Broschüre „Prävention in der Schule. Praxisorientierte Informationen und Hinweise für Schulleitungen“, S. 11-14, Download unter [www.lions-quest.de/downloads/](http://www.lions-quest.de/downloads/)). Auf dieser Grundlage wurde soziales und emotionales Lernen, in dem Schüler\*innen wesentliche soziale und emotionale Kompetenzen, Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben und anwenden lernen.

**Fünf Kernkompetenzen** fördern soziales und emotionales Lernen (SEL):

- 1) **Selbstvertrauen:** sich ihrer/seiner selbst bewusst sein, eigene Gefühle wahrnehmen, eigene Werte und Interessen formulieren, eigene Stärken und Schwächen realistisch einschätzen.
- 2) **Selbstmanagement:** konstruktiv mit eigenen Gefühlen umgehen und sie angemessen ausdrücken, stressige Situationen meistern lernen, sich Ziele setzen und diese nachhaltig verfolgen.
- 3) **Soziale Wahrnehmung:** Einstellungen und Meinungen anderer nachvollziehen, sich in andere hineinversetzen und empathisch reagieren, Gemeinsames und Unterschiedliches in einer Gruppe wertschätzen.
- 4) **Beziehungsfähigkeit:** gut mit den anderen auskommen, mit andere kooperieren, mit Gruppendruck umgehen und ggfs. widerstehen lernen, konstruktiv Konflikte lösen.
- 5) **Verantwortungsbewusstes Entscheiden:** angemessen mit sich umgehen, risikobehaftete Entscheidungen abwägen, respektvoll mit sich selbst und anderen sein.

Soziale und emotionale Fähigkeiten wirken sich in allen Lebensphasen positiv aus: Sie sind daher für Schüler\*innen von entscheidender Bedeutung. Viele riskante Verhaltensweisen wie Drogenmissbrauch, Gewalt, Mobbing oder Schul-/Ausbildungsabbruch können vermieden oder reduziert werden. Menschen mit gut entwickelten sozialen und emotionalen Kompetenzen werden mit den auf sie zukommenden Anforderungen, gesellschaftlichen Aufgaben und Pflichten positiver umgehen können. Die eigene Selbstwirksamkeit erleben, dabei eigenverantwortlich handeln und positiv motiviert sein, sich in der Schule einzubringen. Um diese Kompetenzen weiterzuentwickeln, verbinden wir das soziale und emotionale Lernen mit dem Konzept der Achtsamkeit.

**Achtsamkeit heißt wahrnehmen, was wir im gegenwärtigen Augenblick fühlen, denken, spüren und tun.** Achtsamkeit stärkt unsere Fähigkeit, ruhig zu bleiben, nachdenklich zu reagieren, mehr Mitgefühl mit uns selbst und Anderen zu entwickeln. Achtsamkeit konzentriert sich auf einen Art Anker, zum Beispiel den Atem, eine Körperempfindung oder ein Gefühl, und lenkt die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. **Ziel ist emotionale Ruhe und geistige Klarheit zu fördern.**

Wie kann man Achtsamkeit umsetzen? Das geht mit einfachen Übungen, die Schüler\*innen helfen, sich ruhiger zu fühlen, den Stress des täglichen Lebens zu bewältigen. Einfache Achtsamkeitspraktiken verwenden den Atem, um die eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Wenn sie abdriftet, richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem. Tiefes Atmen aktiviert die eigene Aufmerksamkeit, hilft sie zu schulen, zu erweitern und in Bahnen zu lenken, die uns wertvoll sind. (Achtsamkeit. Die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude. 4. Auflage, München 2019, S. 27).

Folgende positiven Effekte lassen sich feststellen (s. V. Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim, Basel 2008, S.96 ff.):

- **Gemeinsame Achtsamkeitsaktivitäten** lässt die Schüler\*innen innehalten, die Herzfrequenz verlangsamt sich, senkt den Blutdruck und ein Gefühl von Frieden und Ruhe wird spürbar.
- **Tiefes Atmen und Fokussieren** unterstützt die Gehirnfunktionen und schärft die Konzentrationsfähigkeit, die Schüler\*innen kommen in Kontakt, können sich gemeinsam mit wichtigen Inhalten beschäftigen.
- **Mehrmals am Tag tiefes Atmen zu üben**, fördert Klarheit im Denken, innezuhalten und mit Mitgefühl auf andere zu reagieren.

Durch Corona veränderten sich die Anforderungen an Lehrer\*innen. Lions-Quest will anregen und mit der Verbindung zu Achtsamkeit helfen, mit diesen neuen Bedingungen zurechtzukommen. Klassen kommen wieder zusammen, müssen sich wieder neu organisieren. Das **Klassenklima** muss wiederaufgebaut und gestärkt werden. Achtsamkeitsübungen lassen sich unterstützend mit den Inhalten von „Erwachsen werden“ verbinden. Exemplarisch sei hier das Kapitel 3 „Vielfältige Gefühle“ angeführt. Darin wird thematisiert, wie die Schüler\*innen lernen können, mit ihren Gefühlen umzugehen. Gerade in der Phase der Pubertät erleben Jugendliche viele Hochs und Tiefs, oft beschrieben als Achterbahn der Gefühle. Auslöser kann der eigene – oft hohe – Anspruch an sich selbst sein oder manchmal sind es Handlungen anderer, die die Jugendlichen verunsichern und durcheinanderbringen. Hier können Achtsamkeitsübungen einsetzen, um wieder mit sich selbst in Kontakt, zur Ruhe zu kommen. Sie lernen aufmerksamer und bewusster mit sich umzugehen, eben achtsam. **Das führt zu einer freundlicheren Grundhaltung, sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber anderen.** Und sie lernen, verantwortlich mit sich und anderen umzugehen. Womit wir wieder mitten in den Themen von Lions-Quest sind: dem **Erwerb von Lebenskompetenzen.**

➔ Mehr darüber, wie Achtsamkeit auf geistige und körperliche Prozesse und auch auf das Sozialverhalten wirkt, folgt im nächsten Beitrag.

#### **Weiterführende Literatur:**

Nina Hock, Barbara Innecken: Kinesiologie – Bildkarten für Kinder, Don Bosco 2018.  
Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen 2001.  
Helle Jensen: Hellwach und ganz bei sich, Beltz 2017.  
Vera Kaltwasser: Achtsamkeit in der Schule, Beltz 2008.  
Dr. Susanne Marx: Herzintelligenz kompakt, VAK 2018.  
Maja Storch: Embodiment, Bern 2006.  
Klaus Zierer: Hattie für gestresste Lehrer, Oktober 2014.