

Wetterfest

Programm zur Stärkung der Lebenskompetenzen in der Mittelschule und in der Oberstufe

Auszüge aus dem Theorieteil

Lebenskompetenzen (Seite 22)

In letzter Zeit ist immer wieder von Schlüsselkompetenzen die Rede, welche Menschen brauchen, um im Leben und im Beruf erfolgreich zu sein. So ähnlich sieht es die WHO für die Möglichkeit einer gesunden Lebensgestaltung. Die Weltgesundheitsorganisation listet zehn Lebenskompetenzen auf, die es auch bei Kindern und Jugendlichen zu stärken gilt. Lebenskompetent ist aus WHO-Sicht derjenige, der „Entscheidungen treffen (1) und Probleme lösen (2), kreativ (3) und kritisch denken (4), erfolgreich kommunizieren (5) und Beziehungen führen (6) kann, sich selbst gut kennt (7), empathisch ist (8) und gut mit Emotionen (9) und mit Stress umgehen kann (10).“ Die Lebenskompetenzen liegen den Schlüsselqualifikationen zugrunde und bereiten den Boden für deren Erwerb. Sie hängen untereinander eng zusammen und fördern sich gegenseitig. Nach der WHO gelten sie als „... diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“ (WHO 1994)

Lebenskompetenzen und Lebensgestaltung (Seite 25)

Wie grundlegend die Entwicklung der Lebenskompetenzen für die autonome und interaktive Gestaltung unseres Daseins und Wirkens in der Welt ist, lässt sich daran erkennen, dass wir Menschen alle diese Fähigkeiten Tag für Tag brauchen und nutzen, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist. Wir merken es allerdings schnell, wenn uns eine Fähigkeit gerade nicht in ausreichender Form zur Verfügung steht, wenn wir anecken, unseren Ärger nicht loswerden, wenn uns die Konzentration verlässt, weil wir im Stresstunnel stecken, wenn wir von einem Konflikt überfordert sind oder ein Problem zum x-ten Mal auf dieselbe unfruchtbare Art zu lösen versuchen. Die psychosoziale, körperliche, psychische und geistige Gesundheit sind eng miteinander verzahnt, deshalb wirkt sich auch die Stärkung der Lebenskompetenzen umfassend aus. Da Lernen und Arbeiten Vitalität, Kraft und Beweglichkeit brauchen, kommt die Förderung dieser unverzichtbaren Fähigkeiten auch dem Lernerfolg zugute.