

# Lebenskompetenz ist Gesundheitsprävention

Lebenskompetenz findet in vielen Fachbereichen des Lehrplans 21 und in über 600 Kompetenzbeschreibungen ihren Platz – allerdings unterschiedlich detailliert. Uneinheitliche Begrifflichkeiten und ein unkoordiniertes Nebeneinander erschweren den Lehrerinnen und Lehrern, Lebenskompetenz über verschiedene Fachbereiche, Zyklen und Klassen hinweg systematisch aufzubauen.



Foto: Dominique Högger

Nicht auf den ersten Blick erkennbar: Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung und Empathie, Umgang mit Gefühlen und Stress, kreatives und kritisches Denken können in jedem Fachbereich erlernt werden.

Der Lehrplanentwurf enthält zahlreiche Kompetenzformulierungen, die mit Gesundheitsbildung und Prävention in Zusammenhang stehen. Sie erweitern die Perspektive auf Gesundheitsförderung und zeigen, wie selbstverständlich Gesundheitsbildung und Prävention im Schulalltag bereits heute sind.

Gesundheit ist im Entwurf zum Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema gesetzt. Entsprechend finden sich in den einzelnen Fachbereichen Querverweise dazu, etwa wenn es um die Verantwortung gegenüber dem eigenen Körper, den Umgang mit Krankheiten, die Er-

nährung oder die sexuelle Gesundheit geht. Auch Sucht und Mobbing tauchen als Stichworte auf. Aber die Querverweise decken nur einen kleinen Teil dessen ab, was als Gesundheitsbildung und Prävention verstanden werden kann.

**Dominique Högger**

Viel ergiebiger ist der Entwurf des Lehrplans 21 im Hinblick auf die Förderung von Lebenskompetenz. Die Weltgesundheitsorganisation WHO versteht unter Lebenskompetenz «diejenigen Fähigkei-

ten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen» und zählt dazu Selbstwahrnehmung und Empathie, Umgang mit Gefühlen und Stress, kreatives und kritisches Denken, Entscheidungs- und Problemlösefertigkeit sowie Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit. Was auf den ersten Blick nichts mit Gesundheit zu tun hat, ist die Grundlage jeglicher Prävention: Sei es Gewalt-, Sucht- oder Suizidprävention, sei es die Verhinderung von Schulden, Stress oder

**Offensichtlich kann die Kompetenzorientierung des neuen Lehrplans fächerübergreifende und verbindende Anliegen wie die Gesundheitsbildung und Prävention besser sichtbar machen als die bisher üblichen Aktivitäts- und Themenbeschreibungen.**

Magersucht – immer legt die Lebenskompetenz die Basis.

### **Lebenskompetenz in vielen Fächern integriert**

«Lebenskompetenz» kommt als Begriff im Entwurf zum Lehrplan 21 nicht vor. Parallelen finden sich in den überfachlichen Kompetenzen, zum Beispiel der Anspruch, dass die Schülerinnen und Schüler eigene Gefühle wahrnehmen und der Situation angemessen ausdrücken können. Zudem finden sich in den einzelnen Fachbereichen zahlreiche Kompetenzbeschreibungen, die der Lebenskompetenzförderung dienen, wie einige Beispiele zum Thema Gefühle zeigen:

- Die Schülerinnen und Schüler können ihre Gefühle und Gedanken verbal oder nonverbal mithilfe der Lehrperson zum Ausdruck bringen (Deutsch, Monologisches Sprechen, Zyklus 1).
- Die Schülerinnen und Schüler können ihre Gedanken und Gefühle beim Lesen eines literarischen Textes reflektieren (Deutsch, Literatur im Fokus, Zyklus 3).
- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den eigenen Interessen, Gefühlen und Bedürfnissen auseinander und lernen, sie der Situation angemessen zu steuern (NMG, Identität, Zyklus 2).
- Die Schülerinnen und Schüler können auf Gefühle und Bedürfnisse achten, Spannungen wahrnehmen und wo nötig aushalten (Ethik, Religionen, Gemeinschaft; Ich und die Gemeinschaft, Zyklus 5).
- Die Schülerinnen und Schüler können durch Musik ausgedrückte Stimmungen wahrnehmen, eigene Gefühle zulassen und zeigen (Musik, Hören und sich orientieren, Zyklus 1).
- Die Schülerinnen und Schüler können Emotionen unter Anleitung reflektieren (Bewegung und Sport, Sportspiele, Zyklus 2).

Eine Analyse des Lehrplanentwurfs identifizierte gegen 600 Kompetenzformulierungen, die mit Lebenskompetenz und weiteren Aspekten der Gesundheitsförderung in Zusammenhang stehen. Lebenskompetenz findet also in vielen Fachbereichen selbstverständlich Platz, und die Förderung von Lebenskompetenz ist in vielerlei Hinsicht ein integraler Teil des Schulalltags, ohne dass dieser Begriff verwendet oder Bezüge zur Gesundheitsförderung hergestellt würden. Der Lehrplan 21 macht das sichtbar und lädt zur Auseinandersetzung damit ein.

### **Kompetenzorientierung macht Gesundheitsbildung sichtbar**

Offensichtlich kann die Kompetenzorientierung des neuen Lehrplans fächerübergreifende und verbindende Anliegen wie die Gesundheitsbildung und Prävention besser sichtbar machen als die bisher üblichen Aktivitäts- und Themenbeschreibungen. Denn sie macht erstens deutlich, dass Lebenskompetenzförderung keine Zusatzaufgabe, sondern unabdingbar ist, um die Kompetenzziele der einzelnen Fachbereiche zu erreichen. Zweitens erinnert sie daran, dass Kompetenzen nicht nur durch die Bearbeitung von Themen aufgebaut werden. In den Fokus rückt das Erleben der Schülerinnen und Schüler insgesamt, insbesondere auch jenes, das sich aus den gewählten Formen von Unterrichts- und Beziehungsgestaltung ergibt. Unabhängig vom gesetzten Thema machen Schülerinnen und Schüler zum Beispiel in kooperativen Lernsettings wichtige Erfahrungen zur Kommunikation, mit Portfolioarbeit üben sie Selbstwahrnehmung, und auch in den Kommunikationsgewohnheiten der Lehrperson und im Umgang mit alltäglichen Konflikten liegen Lernchancen. Gerade für den Aufbau von Lebenskompetenz sind diese Perspektiven zentral.

### **Uneinheitlichkeit erschwert den systematischen Kompetenzaufbau**

Allerdings lässt sich nicht alles, was für die Gesundheitsförderung relevant ist, mit Kompetenzbeschreibungen erfassen, etwa was die Bedeutung der Bewegung für Entwicklung, Spannungsausgleich und Gesundheit angeht. Darüber hinaus überschneiden sich die Kompetenzbeschreibungen in den verschiedenen Fachbereichen vielfach, sie sind unterschiedlich detailliert, verwenden verschiedene Begrifflichkeiten und stehen unkoordiniert nebeneinander. Wie kann es Lehrpersonen unter diesen Umständen gelingen, Lebenskompetenz über verschiedene Fachbereiche, Zyklen und Klassen hinweg systematisch aufzubauen?

Ein Ansatz liegt darin, nicht Listen erstellen und abarbeiten zu wollen. Vielversprechender ist es, an pädagogischen Leitideen zu arbeiten. Der Lehrplanentwurf gibt dafür Impulse, zum Beispiel um Perspektiven zu wechseln, das Verständnis von Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln, zahlreiche Ideen zur Lebenskompetenzförderung zu finden und die eigene Arbeit gegenüber den Eltern nachvollziehbar zu begründen. Das gibt Orientierung im facettenreichen Schulalltag und fördert das Vertrauen unter den Lehrpersonen, trotz unterschiedlichen Herangehensweisen am selben Strick zu ziehen.

### **Weiter im Netz**

Die ausführliche Analyse mit Schlussfolgerungen findet sich auf [www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit/publikationen)

### **Der Autor**

Dominique Högger ist Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Pädagogischen Hochschule FHNW.