

## *Konzept „Alltagskompetenzen - Schule fürs Leben“*

### A. Allgemeines

“Wir haben mit fast 18 Jahren keine Ahnung von Steuern, Miete oder Versicherungen, können aber eine Gedichtanalyse in vier Sprachen schreiben!“. Dieser Tweet einer Schülerin aus dem Jahr 2015 erntete einen Tsunami der Zustimmung in den verschiedensten sozialen Netzwerken. Neben diesen Alltagskompetenzen mangle es Schülerinnen und Schülern auch an Wissen über die heimische Natur und Landwirtschaft, Klimaschutz und gesunde Ernährung - das befand die bayerische Staatsregierung nach dem Erfolg des Volksbegehrens Artenvielfalt im Sommer 2019. Ein paar Monate später kam dann die Idee: ein neues Projekt zum Thema Alltagskompetenz.

Auch am Gymnasium Burgkunstadt führen wir eine Projektwoche mit dem Motto „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“ für unsere Achtklässler durch. Neben der Vermittlung von Wissen und Können sehen wir es als unsere Aufgabe an, auch „Herz und Charakter“ der Heranwachsenden zu bilden und sie somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Alltagskompetenzen leisten hierbei einen entscheidenden Beitrag. Im weitesten Sinne versteht man unter Alltagskompetenzen Fähigkeiten, die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, sich im Alltag zurechtzufinden. Sie fördern Einstellungen und Handlungsstrategien, die zur konstruktiven Lösung alltäglicher Herausforderungen, wie auch zur Bewältigung von Problemen und Existenzfragen beitragen. Alltagskompetenzen unterstützen die Heranwachsenden in ihrer Entwicklung zu Menschen, die sich selbst vertrauen und Eigenverantwortung für ihr Leben übernehmen.

Die Projektwoche wird von einem Kollegenteam durchgeführt, so dass wir sieben verschiedene, abwechslungsreiche und interessante Module anbieten können.

### B. Modul 1 - Wahrnehmung

Wie funktioniert Wahrnehmung? Wovon ist der Prozess abhängig? Was hat Wahrnehmung mit Interpretation zu tun? Wie wirkt sich unsere Wahrnehmung auf unser Verhalten aus?

Schülerinnen und Schüler erhalten in einer Workshop-Einheit von vier Unterrichtsstunden einen kleinen Einblick in die wissenschaftlichen Grundlagen der menschlichen Wahrnehmung und werden sensibilisiert für den Einfluss, den unsere Wahrnehmung auf unseren Alltag hat. So erkennen sie an

konkreten Beispielen, dass unsere Wahrnehmung ein interpretatorischer Prozess ist, der durch äußere und innere Faktoren beeinflusst wird.

Diese Einheit bietet die Grundlage dafür, eigene Erfahrungen zu reflektieren und dieses Wissen kompetent im Alltag für sich gewinnbringend zu nutzen.

## C. Modul 2 – Der Klang meines Körpers

Jugendliche haben eine große Sehnsucht danach, nicht nur ein Teil der Gesellschaft zu sein, sondern auch eine Rolle darin zu spielen. Sie wollen den Idealen nicht nur entsprechen, sondern sie häufig sogar übertreffen. „Dicke“ sind nicht angesagt, sie stören und nehmen zu viel Platz ein. Sie werden beobachtet von den „Dünnen“, die alles dürfen und denen die Welt offensteht. Erst wenn man dünn ist, hat man es geschafft, erst dann ist man etwas wert. Erst dann wird man gesehen und beachtet. Dünn zu sein ist zurzeit die Währung mit dem besten Kurs, und leider scheint dieser täglich zu steigen. Wer in Size Zero passt, regiert die Welt, dessen Leben läuft sorgenfrei ab und der bekommt, was auch immer er will – so wird es uns zumindest verkauft. Aber ist das nicht die größte Lüge der Welt!? Ess-Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungsbildern des Jugendalters. Betroffen sind v.a. Mädchen und junge Frauen im Alter zwischen 12 bis 25 Jahren; Schätzungen zufolge leiden rund fünf Prozent dieser Altersgruppe an einer Essstörung. Für Jungen und junge Männer schienen Essstörungen lange Zeit kein Thema zu sein, doch inzwischen sind auch sie immer häufiger davon betroffen.

Diese Einheit gibt einen Überblick über Schönheitsideale, verschiedene Essstörungen und thematisiert eine gesunde Ernährung.

## D. Modul 3 – Bin ich schön?

Perfekt gestylte Kandidatinnen bei GNTM, durchtrainierte Körper auf Instagram oder sexy Anwärter bei Dating-Formaten: Durch Medien lernen Kinder schon früh, was in der Gesellschaft vermeintlich als schön gilt, was einer angeblichen Norm entspricht und was davon abweicht. Oft sind dies aber kaum erreichbare Idealbilder, die sich negativ auf die Selbstwahrnehmung und Entwicklung von Kindern auswirken können. Was ist schön, wie stelle ich mich selbst dar, wie wirke ich auf andere? Spätestens zum Ende des Grundschulalters wird für viele Kinder und Jugendliche das Aussehen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität immer wichtiger. Dazu suchen sie auch in den Medien nach Orientierung. Es ist spannend zu sehen, wie sich Kandidaten in Casting- oder Dating-Shows geben. Auch YouTube-Stars und Influencer werden immer interessanter. Was sie dabei an Anschauungsmaterial finden, kann aber durchaus problematisch sein. Für viele junge Menschen sind Influencer, die ihnen auf Plattformen wie YouTube, TikTok oder Instagram begegnen, bewun-



denkwürdige Vorbilder. Durch ihre tägliche Präsenz auf Social-Media-Kanälen kann das Gefühl entstehen, den Influencer tatsächlich nahe zu sein. Ebenso kommen bei Fotos und Videos oft sogenannte Beauty-Filter zum Einsatz, die mit nur einem Klick auf das Gesicht gelegt werden können. So kann man beispielsweise die Haut glatter, die Augen größer oder die Lippen voller erscheinen lassen. Damit wird ein einseitiges und realitätsfernes Bild von Schönheit vermittelt.

## E. Modul 4 – Abhängigkeit und Entzug

Nach einer thematischen Einführung zum Thema „Abhängigkeit und Sucht“ steht den Schülerinnen und Schülern in einer offenen Gesprächs- und Diskussionsrunde der Psychotherapeut Dr. Maximilian Straif Rede und Antwort. Dr. Straif war mehrere Jahre Leiter der Entzugsabteilung in der Drogenklinik Hochstadt bevor er sich mit einer eigenen Praxis in Bad Staffelstein selbständig gemacht hat. Er wird außerdem Patienten dabei haben, die von ihrem Weg in die Sucht und dem langen harten Weg des Entzugs berichten werden.

## F. Modul 5 – Alkohol und Sucht

Das Trinkverhalten von Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Während junge Menschen früher regelmäßig Alkohol konsumiert haben, trinken Jugendliche heute insgesamt weniger, dafür aber bei besonderen Anlässen umso exzessiver.

Das Theaterstück LIMIT wurde in Zusammenarbeit mit der HALT-Kampagne der BZgA entwickelt. LIMIT wird von zwei Schauspieler/innen im Klassenzimmer gespielt und soll die Schüler ohne erhobenen Zeigefinger für die Gefahren exzessiven Alkoholkonsums sensibilisieren.

Im Anschluss steht ein Nachgespräch zum Thema, sowie ein „Forumtheater“, in dem die Schülerinnen und Schüler Lösungsmöglichkeiten theaterpädagogisch erproben.

## G. Modul 6 – Beeinflussung durch Werbung

Klassische Werbung im Fernsehen, im Radio oder in den Printmedien wird von Jugendlichen heutzutage kaum mehr wahrgenommen. Wie viele andere Lebensbereiche hat sich auch der Kontakt mit Werbung ins Internet verlagert. Bei jeder Online-Suche, bei der Nutzung sozialer Medien, beim Schauen von Serien und Filmen, bei Online-Spielen, überall begegnet jungen Menschen – bewusst oder unbewusst - Werbung. Die Bandbreite ist dabei im Vergleich zu noch größer geworden: Von klassischen Werbespots über Produktplatzierungen und Sponsoring bis hin zu Influencer-Marketing in den sozialen Netzwerken reicht die Palette. Mit welchen Tricks dabei die Werbeindustrie arbeitet,



um gerade junge Menschen mit zielgenauer Werbung zum Kaufen zu animieren, soll in dieser Workshop-Einheit erarbeitet werden. An realen Beispielen analysieren die Jugendlichen Werbung und erarbeiten Strategien, die ihnen helfen, Werbung zu erkennen und zu hinterfragen. Sie lernen auch, wie sie sich vor individualisierter Werbung im Internet schützen können. Dies trägt zur Entwicklung eines selbstbestimmten Verbraucherverhaltens bei.

## H. Modul 7 – Erste Hilfe

Was tun, wenn man zu einem Notfall dazu kommt? Aus Angst etwas falsch zu machen, entscheiden sich leider immer noch zu viele Menschen lieber nichts zu machen, ganz nach dem Motto: „dann mach ich wenigstens nichts falsch“. Aber genau das ist völlig falsch.

Im Modul „Erste Hilfe“ geht es darum, dass die Schülerinnen und Schüler einfach anwendbare Maßnahmen in Theorie und Praxis erlernen und trainieren, um ihnen genau diese Angst für den Ernstfall zu nehmen. Die Jugendlichen setzen sich dazu zunächst mit der Thematik des Notrufs auseinander (inhaltliche Angaben, technische Möglichkeiten) und erarbeiten lebensrettende Sofortmaßnahmen für den Fall einer Bewusstlosigkeit sowie eines Herz-Kreislauf- und Atemstillstandes. Die ausgiebige praktische Durchführung besagter Maßnahmen sowohl alleine als auch zu mehreren steht in diesem Modul im Zentrum.

## I. Evaluation

Am Ende eines jeden Projekttages konnten die Schülerinnen und Schüler über Mentimeter anonym ihre persönliche Einschätzung zum Tag abgeben. Auch am Ende der kompletten Woche wurden die Schülerinnen und Schüler noch einmal zu ihrer Meinung befragt.

Die Ergebnisse werden von den betreuenden Lehrkräften ausgewertet, um für die kommenden Schuljahre ggf. Anpassungen vorzunehmen.