

## I.23

### Mensch und Miteinander

# Life Skills – In Vertretungsstunden für das Leben lernen

Ein Beitrag von Christian Kuster



© RAABE 2022

© Tom Werner/DigitalVision/GettyImagesPlus

Sie stehen vor der Aufgabe, beliebige Klasse zu vertreten. Da lohnt es sich oft, fachneutrale Themen zu bearbeiten. Diese Reihenfolge fördert allgemeine „Lebenskompetenzen“: Akzeptanz in der Klasse, eine Haltung des Respekts und der Achtsamkeit, ziel- und ressourcenorientiertes Lösen von diversen Anforderungen, Stress- und Gerinnungsbewältigung.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 8–10

**Dauer:** 3 Bausteine (8–10 Unterrichtsstunden)

**Kompetenzen:** Sozialkompetenz, zwischenmenschliche Kommunikation, Hilfsbereitschaft und Empathie, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, Konfliktbewältigung

**Thematische Bereiche:** Pubertät – Identität, Klassengemeinschaft, soziales Lernen

**Medien:** Text, Bild, Spiel, Fantasiereise, Video, Lied, Fragebogen

---

## Auf einen Blick

### Baustein 1

**Thema:** Ich bin da – Sich selbst wahrnehmen

**M 1** Mein Lebensweg – Mit der eigenen Biografie arbeiten

**M 2** Was ich alles kann – Ein Talent-„Tabu“

**M 3** Ich träume – Eine Fantasiereise

**Inhalt:** Die Lernenden fördern ihr Selbstbewusstsein, nehmen sich selbst wahr, drücken sich aus und freuen sich an positiver Verstärkung. Sie setzen sich mit der eigenen Biografie auseinander und erleben sich als Gestaltende ihres eigenen Lebens. Sie setzen sich mit ihren Talenten und Fähigkeiten auseinander. Sie üben in einer Traumreise Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.

**Benötigt:** Ausreichend Kopien von M 1, Materialien für eine gestaltete Mitte, ein Schweizer Taschenmesser, ein großer Kasten, meditative Musik

### Baustein 2

**Thema:** Du bist da – Andere wahrnehmen

**M 4** Ich höre dir aktiv zu





**M 5** Ich kommuniziere friedfertig

**M 6** Wie gut kennt ihr euch? – Ein Fragebogen

**Inhalt:** Die Lernenden setzen sich mit der Dynamik zwischen „Ich“ und „Du“ auseinander. Sie üben aktives Zuhören und friedfertige Kommunikation. Sie unterscheiden zwischen Ich-Botschaften und Du-Botschaften. Sie lernen ausgewählte Schülerinnen und Schüler aus ihrer Klasse besser kennen und gewinnen ein Gespür für die Diskrepanzen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung.

**Benötigt:** Beamer und Lautsprecher, ausreichend Kopien von M 6

**Baustein 3****Thema:** Wir sind da – Gemeinschaft leben**M 7** Gruppendynamik im Spiel**M 8** Wir regeln das schon**M 9** Wir lösen das – Konfliktlösung**Inhalt:** Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit der Klassendynamik. Sie üben Kooperation und Gemeinschaftssinn im Spiel. Sie diskutieren die Bedeutung von Regeln für das soziale Miteinander und stellen verbindliche Klassenregeln auf. Sie beschäftigen sich mit Ansätzen zur Konfliktlösung.**Benötigt:** Lange Seile, Augenbinden, Plakate und Stifte, PC/Smartphone mit Lautsprecher**Erklärung zu den Symbolen**

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.				
	leichtes Niveau		mittleres Niveau		Schwieriges Niveau

## Was ich alles kann – Ein Talent-„Tabu“

M 2

Am Beispiel eines Multi-Funktions-Messers wird dir bewusst, was auch du alles kannst und wofür du dankbar bist.

### Aufgaben

1. Schreib um das Messer, was du alles kannst, z. B.: zeichnen, zuhören, singen, reiten, usw.
2. Such dir eine Eigenschaft oder Fähigkeit aus, die dir am meisten an dir gefällt. Schreibe sie auf eine Karte und gib diese deiner Lehrkraft. Du bekommst die Karte mit fünf Begriffen zurück. Anschließend erklärst du der Klasse dein Talent, ohne aber dabei einen der fünf zusätzlichen Begriffe zu verwenden. Wer das umschriebene Talent zuerst errät, darf weitermachen.
3. Wofür bist du dankbar? Formuliere drei Sätze. Tragt eure Dankbarkeitssätze anschließend auf einem Plakat zusammen und gestaltet es.



© Peter Dazeley/The Image Bank/GettyImagesPlus

Dafür bin ich dankbar:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Wir regeln das

M 8

Regeln setzen der Willkür und dem Chaos Grenzen. Sie sichern ein gutes und gelingendes Gemeinschaftsleben auf Erden. Dies gilt selbstverständlich auch für die Klassengemeinschaft.



© Cheunghyo/Moment/Getty Images Plus

### Aufgaben

1. Betrachtet das Bild: Was könnte hier passiert sein?
2. Geht zu viert zusammen und erstellt in Stillarbeit ein Placemat zum Stichwort „regellos“.
3. Jetzt spricht über eure Blätter im Plenum und erzählt die Geschichte.
4. Erstellt Klassenregeln, die ihr anschließend alle verbindlich auf einem Plakat unterschreibt.

### Eine Stadt ohne Regeln

Stell dir vor, du stehst morgens auf und machst dich auf den Weg zum Schulbus. Du hoffst, dass er heute kommt. Manchmal fährt er auch nicht. Dann gehst du zu Fuß, auch wenn es sehr gefährlich ist: Es gibt keine Geschwindigkeitsbegrenzungen auf den Straßen, Ampeln und Stopp-Schilder interessieren niemanden. Du musst 10 Minuten an einer Straße warten, bis du sie überqueren kannst. Als du endlich den Bus erreichst, ist er geschlossen. Der Hausmeister hatte keine Lust aufzusperren. Ein paar Jugendliche stoßen dich und klauen dir deinen Rucksack, aber es ist kein Lehrer da zur Aufsicht. Selbst wenn: er hätte nicht eingegriffen, denn so ist es nun mal auf dem Pausenhof! Du gehst in die Stadt, um dir was zu essen zu kaufen. Du gehst an drei Läden vorbei, die alle noch geschlossen haben – Öffnungszeiten sind eher grobe Richtlinien. Als du endlich ein eingepacktes Sandwich im Regal findest, greift plötzlich eine zweite Hand danach. Ihr zieht beide an der Packung, aber die Frau gewinnt und du gehst leer aus. Du suchst ein paar Snacks zusammen und machst dich auf den Weg zur Kasse. Du entscheidest dich lieber zu zahlen, als dich mit dem Türsteher anzulegen. Der Türsteher will 50 € von dir, auch wenn deine Sachen eigentlich nur 12,50 € kosten. Tja! Was willst du machen? – Du bist in der Stadt ohne Regeln!

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**