

Zur Bedeutsamkeit von Lebenskompetenzprogrammen während und nach der Corona-Pandemie

Die Entwicklung im Jugendalter und die zusätzlichen Herausforderungen durch die Pandemie

Auf ihrem Weg von der Kindheit ins junge Erwachsenenalter müssen Jugendliche eine Reihe von Aufgaben bewältigen, deren Lösungen die weitere Entwicklung nachhaltig prägen (sogenannte Entwicklungsaufgaben). Dazu gehören die Anpassung an den sich verändernden Körper, die Entwicklung der Unabhängigkeit von den Eltern, einer eigenen Identität und eines Wertesystems, der Aufbau enger Freundschaften, die Aufnahme erster intimer Beziehungen und die Vorbereitung der (beruflichen) Lebensgestaltung. Darüber hinaus ist das Jugendalter (Altersbereich etwa 10 bis 20 Jahre) durch zahlreiche zeitgleich stattfindende biologische, psychologische und soziale Veränderungsprozesse gekennzeichnet. So nimmt beispielsweise die Bedeutsamkeit der Freund*innen und persönlicher Freiräume parallel zur Autonomieentwicklung von den Eltern zu. Auch aufgrund der alterstypischen Veränderungen im Gehirn sind Jugendliche anfälliger für Risikofreudigkeit und starke Emotionen, verfügen jedoch noch nicht ausreichend über die Kompetenzen, diese allein zu regulieren und ihr Verhalten angemessen auf die Situation auszurichten. Insgesamt betrachtet, ist das **Jugendalter eine herausfordernde Entwicklungsphase, die sowohl Potential für die Entstehung psychosozialer Probleme als auch für einen positiven Entwicklungsverlauf birgt.**

Neben diesen normativen Herausforderungen, vor die Jugendliche verschiedener Generationen in ähnlicher Weise gestellt sind, beeinflussen auch gesellschaftliche Veränderungen und Krisen den Entwicklungsverlauf. Oft wirken sich diese nicht unmittelbar, sondern über veränderte Prozesse und Gegebenheiten innerhalb der Familien, der Schulen oder des Freizeitbereichs aus. Ein Beispiel für solche gesellschaftlichen Veränderungen oder Krisen ist die Corona-Pandemie, die mit ihrem Beginn im Frühjahr 2020 nicht nur die Beschäftigung mit der eigenen und der Gesundheit Nahestehender verstärkt, sondern auch gravierende Einschnitte im öffentlichen und Alltagsleben mit sich gebracht hat. Obwohl diese Einschränkungen z.B. hinsichtlich der physischen Sozialkontakte, der Reise- und Freizeitmöglichkeit oder die ungewohnten Hygienebestimmungen Menschen jeden Alters betreffen, so haben sie auch für Heranwachsende spezifische Konsequenzen: Beispielsweise können die Begrenzung der Kontakte zu den so wichtigen Freund*innen und anderen Gleichaltrigen und die gleichzeitig erzwungene zeitliche und räumliche Nähe zu den Eltern, den Autonomiebestrebungen entgegenstehen. Zudem wurden mit den (temporären) Schulschließungen und die Umstellung auf den Distanzunterricht die Struktur und die Erfahrungsfülle durch einen der bedeutendsten Entwicklungskontexte Jugendlicher reduziert. Dadurch haben sich auch die Anforderungen an die ohnehin noch nicht gut entwickelte Selbstregulation (z.B. hinsichtlich der Strukturierung des Tages oder des selbstgesteuerten Lernens) erhöht – diese sind für Jugendliche umso schwieriger zu erfüllen, je weniger sie durch die Eltern, z.B. aufgrund deren eigener privater oder beruflicher Belastungen, dabei unterstützt werden können. **Auch diese mit allgemeinen Krisen zusammenhängenden über die normativen Herausforderungen hinausgehenden Belastungen durch die Corona-Pandemie können Risikofaktoren für die Entstehung psychosozialer Probleme sein.**

Tatsächlich zeigen aktuelle internationale wie nationale Studien, dass Kinder und Jugendliche seit Beginn der Pandemie mehr Belastungen in verschiedenen Lebensbereichen (Familie, Schule, Freundeskreis) erleben und mehr psychische Auffälligkeiten (Sorgen, Ängste, Depressionen, psychosomatische Probleme) aufweisen als davor (z.B. COPSY-Studie; Ravens-Sieberer et al., 2021). Darüber hinaus gibt es eine große Varianz um diese durchschnittlichen Veränderungen: Einige Heranwachsende kommen sehr gut durch die Pandemie und berichten sogar von Verbesserungen in verschiedenen Lebensbereichen; besonders negative Veränderungen lassen sich jedoch bei Kinder und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Verhältnissen und mit Migrationshintergrund feststellen. Einer englischen Untersuchung zufolge könnten die abträglichen Effekte der Pandemie auf die psychosoziale Gesundheit sogar stärker sein als jene auf den Lernfortschritt (Blanden et al., 2021).

Auch wenn bisher keine Langzeitstudien zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie existieren, so kann basierend auf Erkenntnissen früherer Studien zu anderen Krisen geschlossen werden, dass es wichtig ist, Kinder und Jugendliche spätestens nach der Beendigung der Eindämmungsmaßnahmen bei der Aufbereitung und Bewältigung der Corona-Krise zu unterstützen. Eine Möglichkeit solche Unterstützung in einem der wichtigsten Lebenskontext von Kindern und Jugendlichen bereitzustellen ist der Einsatz sogenannter Lebenskompetenzprogramme in der Schule.

Wie können Lebenskompetenzprogramme wie z.B. [IPSY](#) bei der Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie helfen?

Unter **Lebenskompetenzen** werden **personale und soziale Fähigkeiten** verstanden, **die Kinder und Jugendliche befähigen, effektiv und adäquat mit alterstypischen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens umgehen zu können** (Weltgesundheitsorganisation, 1994). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt dazu eine gute Problemlösefähigkeit, Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit, kommunikative Fähigkeiten, kritisches und kreatives Denken, ein guter Umgang mit Emotionen, Empathie sowie die Fähigkeit, tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Lebenskompetenzen können als Werkzeuge verstanden werden, mit denen Heranwachsende für die Bewältigung aktueller und zukünftiger Problemlagen gewappnet sind und **gewinnen** dadurch **in Krisenzeiten noch einmal mehr an Bedeutung**. Lebenskompetenzen stehen auch tatsächlich mit sogenannter **Resilienz** in Verbindung - lebenskompetente Kinder und Jugendliche sind resilienter als andere, d.h. sie entwickeln sich im Angesicht problematischer Umstände positiver als zu erwarten wäre.

Lebenskompetenzprogramme (LKP) sind primäre **Präventionsmaßnahmen**, die den **Fokus auf die Förderung dieser grundlegenden Fähig- und Fertigkeiten** bei Kindern und Jugendlichen setzen - ergänzt werden sie durch Wissensvermittlung und dem Training von Kompetenzen, die spezifisch für ein bestimmtes Thema (Substanz- oder Medienkonsum, Ernährung, sexualisierte Gewalt etc.) sind. LKP werden typischerweise von Lehrer*innen und anderen pädagogischen Fachkräften mit der gesamten Klasse in der eigenen Schule umgesetzt. So können nicht nur alle Kinder und Jugendlichen gleichzeitig erreicht werden, sondern auch eine Stigmatisierung einzelner Schüler*innen verhindert werden.

Während der Einsatz solcher Programme in Grund- und Sekundarschulen auch unter normalen Bedingungen nachgewiesenermaßen lohnenswert ist, ist anzunehmen, dass sowohl die Schüler*innen als auch die Schule selbst aus mehreren Gründen von einer Programmumsetzung nach der Rückkehr zum normalen Präsenzunterricht profitieren. Zum einen stärken LKP genau jene Kompetenzen, die der Entstehung psychosozialer Probleme und Störungen entgegenwirken und eine positive Entwicklung fördern – gerade unter herausfordernden Bedingungen. Zum anderen wirken sich LKP positiv auf das Klassenklima aus. Gerade nach der langen Phase der Reduktion der Sozialkontakte und des Heim- oder Wechselunterrichts kann mit LKP eine gute Grundlage für die (erneute) Zusammenarbeit und ein positives Miteinander im Klassenverband geschaffen werden.

Die Investition von Ressourcen in persönlichkeitsstärkende und kompetenzfördernde Maßnahmen steht dem ggf. höheren schulischen Ziel der Beseitigung etwaiger Lernrückstände auch nicht entgegen, sondern kann dessen Erreichung unterstützen: **Lebenskompetente Schüler*innen können sich besser auf das Lernen und die Schule konzentrieren und in Klassen, in denen ein positives zwischenmenschliches Klima zu finden ist, ist auch der Anteil der Unterrichtszeit, die akademischen Inhalten gewidmet werden kann, größer.**

Referenzen

Blanden, J., Crawford, C., Fumagalli, L. & B. Rabe, B. (2021). School closures and children's emotional and behavioural difficulties. *Institute for Social and Economic Research Briefing Note*. Verfügbar unter: <https://www.iser.essex.ac.uk/2021/03/08/new-evidence-shows-how-school-closures-hit-childrens-mental-health-hard>

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C. et al. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* (2021). <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3>

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1994). *Life skills education in schools*. Geneva: WHO.

Wenn Sie mehr über Lebenskompetenzen, schulbasierte Lebenskompetenzprogramme und ihre Bedeutsamkeit in der heutigen Zeit erfahren möchten, lesen Sie gern [Nr. 34 von "forty four"](#)- das Magazin des Instituts Suchtprävention pro mente Oberösterreich.