

LebenskünstlerInnen- Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?

-ein Projekt aus Bremen zu Suchtprävention und Lifestyle-

Statt einer Einführung – Stimmen aus dem Team

„**Lifestyle** ist ein Begriff, der heute fast in jeder Zeitschrift steht, von jedem einigermaßen jugendlichem Plakat leuchtet, auf jeder Internetseite steht, die etwas auf sich hält, jeder modernen Jugendserie zugrunde liegt und in der Mode ein Schlüsselwort geworden ist... Was ist eigentlich: **Lifestyle**? Wer bestimmt, was der richtige "Style" ist? Wer greift das Thema mit der Generation auf, die gerade dabei ist, selbst zu suchen, welchen Stil sie wählen will, wie sie leben will und sucht, was zu ihr passt. Mädchen und Jungen stehen dabei vor tausend Angeboten, schwierigen Entscheidungen, vielen Zwängen, tollen Möglichkeiten und manchem Frust.

Die Diskussion, die Suche, die Orientierung in diesem Prozess alleine dem Markt zu überlassen, all denen, die mit Lifestyle ihre Existenz sichern bzw. sich eine goldenen Nase verdienen wollen, halte ich für falsch und riskant für eine Gesellschaft.

Natürlich sind Eltern dabei wichtig, aber in Schule und Freizeit stellen sich die praktischen Lebensfragen häufig viel direkter. Wie sehe ich heute aus? Warum macht der mich so an? Ich bin zu dick und nun? Ich find die... toll, was soll ich machen? Muss ich wirklich Markenklamotten tragen? Ich find mich ziemlich hässlich...Warum muss ich diesen langweiligen Geschichtskram lernen? Soll ich mitrauchen oder es lieber lassen? Ich weiß nie, was ich will, andre sind viel schneller! Ich will werden wie... Das würde ich nie tun... Ich mach nur das, was mir Spaß macht... Was soll ich bloß machen, wenn auf dem Schulhof...Warum anstrengen, ich will Spaß im Leben? Ich weiß genau, was ich erreichen will...

Alltägliches vermischt sich mit Träumen, Wichtiges mit Unwichtigem, Rationales mit Emotionalen, Zukünftiges mit Gestrigem. Wie und wo kann das sortiert werden?

Es macht Spaß mit Mädchen und Jungen über ihre Ideale, ihre Wünsche, Befürchtungen und ihre Ziele zu arbeiten. Es macht Spaß darüber nicht nur zu sprechen, sondern vieles zu probieren, sie handeln zu lassen und nachzufragen. Die Jugendlichen haben sich in den Projekten gerne darauf eingelassen, waren teilweise sehr nachdenklich und haben viele positive Rückmeldungen gegeben, Ideen beigesteuert, die Mut gemacht haben, weiter an dem Projekt zu stricken.

Auch ich habe viel für's und vom Leben dabei gelernt und gespürt, wie viel in dem Thema noch steckt. Es ist einfach eine Arbeit, die Freude macht, notwendig und spannend ist und viel mehr mit dem Thema Suchtprävention zu tun hat als man zunächst vermuten könnte...“

Liane Adam

Wiss. Mitarbeiterin, Suchtprävention Bremen

„...Das, was wichtig ist für Wohlbefinden, Gesundheit und damit auch **Lebenskunst** beschäftigt mich schon seit ein paar Jahren im Zusammenhang mit pädagogischen Konzepten zur Prävention und Gesundheitsförderung mit Mädchen (und Jungen). Lebenskunst meint für mich jene Prozesse, die wir alle im Tiefsten unseres Herzens wünschen für unsere Leben und jene Ideen, Impulse und Strategien die wir im Hinblick auf ein gutes, vielleicht sogar erfülltes und gelingendes Leben haben.

Fragen, die uns das Leben stellt brauchen Antworten.

Fragen z.B. danach wie wir uns Leben aneignen und Verantwortung übernehmen, wie wir mit uns und anderen umgehen, wie wir uns mit Mitmenschen auseinandersetzen, welche Vorstellungen wir verfolgen, welchen Zielen wir uns verpflichtet fühlen, in welchen Situationen wir Widerstandskräfte entwickeln oder auch bereit sind, Neues auszuprobieren, welche Bewältigungsformen wir wählen, welche Bilder von Gesundheit wir haben und welche Bedingungen wir dafür brauchen...

Diesen Fragen auch mit jugendlichen Mädchen und Jungen nachzugehen ist für mich immer wieder spannend und nicht selten bin ich überrascht, wie viele Lebensweisheiten Jugendliche haben, wie viel Potenzial, ihre Leben lustvoll, nachdenklich, suchend und selbstbestimmt zu gestalten.

Die Projekte bieten einen jugendgerechten Rahmen für das Erkennen der eigenen Potenziale. Dabei ist Erkennen im Sinne von erfahren, erleben, in Szene setzen, abbilden, erspüren zu verstehen. Sie bieten eine Chance, in Austausch zu treten, insbesondere fördern sie gezielt den Dialog zwischen Mädchen und Jungen.

Es geht nicht um eine Bewertung individueller Überzeugungen, sondern um ihre Entstehung. Wie kommt es, dass eine Auffassung, eine Überzeugung wichtig und im individuellen Sinne richtig wird? Zu welchen eigenen Handlungsorientierungen führt sie und welche Möglichkeiten eröffnet sie? Was schließt sie vielleicht auch aus?

Natürlich werden in diesem Diskussionsprozess auch bestehende Auffassungen hinterfragt, eigene Haltungen überprüft. Dabei entstehen neue Erfahrungen und neue Potentiale können erschlossen werden...

Peggi Nischwitz

Dipl. Soz.päd., Institut für Suchtprävention und Angewandte Pädagogische Psychologie (ISAPP) Bremen

„**Schule** ist ein Ort vorbestimmter Inhalte, verpackt in den Fächerkanon, Englisch, Deutsch, Mathe,...

Ziel dabei soll es sein „**für's Leben zu lernen**“.

Nach meiner Überzeugung ist der derzeitige schulische Rahmen dafür nicht ausreichend.

An der Idee der „LebenskünstlerInnen...“ fasziniert mich, dass sich die „Lücken“ o.g.

Ansprüche damit hervorragend ergänzen und ausfüllen lassen.

Es ist ein interessanter Ansatz überfachlichen Lernens und es bieten sich spannende Möglichkeiten unterschiedliche Methoden auszuprobieren.“

Thomas Wichmann

Lehrer, IS Leibnizplatz, Bremen

Diese persönlichen Aussagen der Projektpartner/innen geben eine sehr individuelle Sicht auf 2 Jahre intensive gemeinsame Projektarbeit wieder. Gemeinsam ist allen die Einschätzung, dass **Leben lernen** ein zentrales Thema in Suchtprävention und Gesundheitsförderung ist, und dass **Schule** ein entscheidender Ort für diesen Prozess sein muss.

Stimmt das Lebensgefühl, so sind schwierige Situationen, Konflikte, kleine Krisen, Suchtmittel und Verhaltenssuchte kein akutes Problem, keine wirkliche Bedrohung.

Vorschläge, Weisheiten und Angebote für ein „richtiges“ Leben gibt es im Alltag reichlich.

Letztlich aber muss jede/jeder Jugendliche den Weg zu einem selbstbestimmten, genussvollen, suchtfreien Leben selbst finden und sich auch sehr individuell die Frage beantworten, was das eigentlich heißt...

Auf dem Weg dorthin tauchen viele Fragen auf, viele Kompetenzen sind nötig, um die alltäglichen Herausforderungen zu meistern.

Das „**Jonglieren mit den Dingen des Lebens**“, mit Freude, Frust, Erfahrung, Wissen, Unsicherheit, Angst, Mut, Können, Schwäche, Stärke, Erfolgen und Misserfolgen will gelernt sein und muss trainiert werden. Diese Überlegungen haben in Bremen zu einem Projektangebot der Suchtprävention in Kooperation mit Schule geführt:

Das Projekt „LebenskünstlerInnen- Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?“

ermuntert ausdrücklich zur eigenen Auseinandersetzung, bietet viele Anregungen und Möglichkeiten zum Thema Lifestyle, ermutigt Mädchen und Jungen ihre Lebensentwürfe zu suchen, zu probieren und souverän zu leben.

Es ist im Ansatz ein suchtspezifisches Projekt, das sich in der Realität als gute Möglichkeit erwiesen hat, suchtspezifische Themen individuell und lösungsorientiert aufzugreifen.

Kurzübersicht zum Projekt

Grundgedanke war vor 3 Jahren zunächst, Jugendliche und gestandene Personen, „LebenskünstlerInnen“, zusammen zu bringen, um verschiedene Kompetenzen und Lebensgestaltungen in sehr individueller Ausführung kennen zu lernen und sich damit auseinander zu setzen: Was will ich davon vielleicht übernehmen, was in jedem Fall vermeiden? Dieser Gedanke ist heute nur noch ein Schwerpunkt der Projekte. Das Konzept wurde in der Modellphase in einem Bremer Gebiet angeboten und hat sich durch die gesammelten Erfahrungen ständig erweitert und entwickelt, insbesondere durch die enge Kooperation mit zwei großen Gesamtschulen der Region. In Bremen haben inzwischen etwa 150 Schülerinnen und Schüler in diesem Projekt mitgearbeitet, 9 Teamer/innen mit unterschiedlicher Profession waren beteiligt. Im Rahmen von Schule wurden die Einzelprojekte mit verschiedenen Altersgruppen (überwiegend 8. und 9. Klassen) und unterschiedlichen Zielgruppen in variablen Organisationsformen durchgeführt. So fanden Projektwochen für Mädchen, Wahlpflichtkurse für Mädchen bzw. für Mädchen und Jungen, und Schüler/innenseminare für Mädchen und Jungen statt. Der Stundenumfang für das jeweilige Projekt lag dabei zwischen 20-40 Schulstunden. Es gibt zum Projekt Fortbildungsangebote für Lehrkräfte sowie Mitarbeiter/innen im Jugendbereich und ein Angebot im Wahlpflichtbereich der Ausbildung der Referendarinnen und Referendare. Seit Februar diesen Jahres existiert eine Wanderausstellung zum Thema. Gegenwärtig wird das Projekt über die Region hinaus erweitert. Geplant ist eine weitere Ausweitung der Angebote und methodischen Ansätze, die durch eine Kooperation von Suchtprävention, freien Trägern in der Jugendarbeit und Schulen gewährleistet werden soll. Im November wird eine gemeinsame Fortbildung interessierter Mitarbeiter/innen aus diesen Bereichen der Auftakt zu einem großen Kooperationsvorhaben sein.

Ziele

Sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, eigene Stärken, Fähigkeiten, Grenzen und Schwächen zu kennen und damit umzugehen, sind entscheidende Punkte für ein genussvolles, suchtfreies, im weitesten Sinne gesundes und sinnerfülltes (wie immer das der / die Einzelne definiert) Leben.

Neben allgemeinen Kompetenzen geht es vor allem um individuelle Strategien und Faktoren, die ein positives, authentisches Lebensgefühl unterstützen und damit Tendenzen wie exzessiven Suchtmittelkonsum oder süchtige Verhaltensweisen überflüssig zu machen. Aus diesem Grund wurde das Thema „Lifestyling“ von Jugendlichen immer mehr in den Mittelpunkt gestellt. Wie wollen Mädchen und Jungen heutzutage sein und werden? Welche Anforderungen stellen Umwelt und Alltag an sie? Wie finden sie ihren Lebensstil? Im weiteren Sinne geht es um Lebensentwürfe, Lebensplanung und Lebenskompetenzförderung. Im engeren Sinne erst einmal darum, mit Jugendlichen herauszufinden, welche Kompetenzen möchten und brauchen sie überhaupt? Was können sie damit anfangen und was passt zu ihnen? Was wollen sie vermeiden und was wollen sie gewinnen?

Es ist ein Projektangebot für Mädchen und Jungen, das einen koedukativen Ansatz hat, ausdrücklich das Geschlechterthema aufgreift, wenn nötig geschlechtsspezifisch arbeitet und die Kommunikation zwischen Mädchen und Jungen anregt. Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Mädchen und Jungen, ihre Vorstellungen, Träume, Wünsche, Strategien sind ein wichtiges Thema.

Schwerpunkte

I. Traumfrauen und Supermänner...

Der Blick auf Rollenbilder und Erwartungen

Direkt an den Vorstellungen der Jugendlichen zu arbeiten heißt, ihre Vorstellungen, ihre Gedanken und Wünsche, ihre Welt zunächst kennen zu lernen, für alle Beteiligten im Projekt sichtbar und offen zu machen. So geht es im ersten Schwerpunkt um ihre Ideale, ihre Bilder von Traumfrauen und Supermännern, ihre Erwartungen und um das, was sie davon individuell realisieren wollen. Hier hat sich im bisherigen Projektverlauf immer eine in Inhalt und Form sehr interessante Kommunikation zwischen Jungen und Mädchen ergeben.

II. Ich mache mir ein Bild von mir...

Der Blick auf die eigene Seite

Er ist der eigentliche Kern des Projektes. Hier geht es um Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, individuelle und soziale Kompetenzen. In einem klaren Rahmen haben wir in diesem Bereich bisher gezielt mit fotopädagogischer Arbeit und dem erlebnispädagogischen Ansatz gearbeitet. Beides hat sich außerordentlich bewährt und ist von den Jugendlichen sehr gut angenommen worden.

Ich mach mir ein Bild von mir- Fotopädagogische Arbeit

Hier geht es um die „Bilder“, die jede/r der SchülerInnen von sich selbst hat, bzw. darum welche Bilder ihre MitschülerInnen von ihnen haben. Die damit verbundenen Eigenschaften sichtbar zu machen, ihnen einen Rahmen der Wertschätzung zu geben, ist Absicht bei den Selbstinszenierungen. In getrennten Gruppen mit jeweils maximal 10 Mädchen oder Jungen werden intensiv Bildideen gesammelt und individuell umgesetzt:

- Wie sehen mich andere?
- Wie sehe ich mich selbst?
- Was ist typisch für mich?
- Wie will ich sein?

Unterwegs zu mir- Erlebnispädagogik

..ist eine Methode, die von sich behauptet, „den Entwurf des Bildes Leben zu beeinflussen und zu verändern“. Es geht um das Erleben, Reflektieren und dann das Sammeln von –auch neuen– Erfahrungen. Die ErlebnispädagogInnen arbeiten mit Herausforderungen, die aktivieren, in Bewegung halten und zur Selbstreflexion anregen. In allen Übungen geht es um Kopf, Herz und Bauch.

Dieser ganzheitliche, erfahrungsbetonte Ansatz schien uns hervorragend geeignet, um im Rahmen des Projektes Standpunkte zum Leben auf den Prüfstand zu bringen, bzw. zu ver-rücken. Solche für uns wichtigen Themen wie: Teamfähigkeit, Ausdauer, Kreativität, Verantwortung, Hilfsbereitschaft, Mut, Risiko, Kraft, Körper, Schwäche, Stärke, Aufmerksamkeit, Orientierungssinn, individuelle Grenzen und Möglichkeiten Entscheidungsfähigkeit, kurz: ...**persönliche und soziale Kompetenzen** wurden mit Hilfe beider Methoden in den Mittelpunkt gerückt und bearbeitet...

III. Wie machen das andere? - Alles LebenskünstlerInnen oder was?...

Der Blick auf Lebensgestaltungen anderer

Hier geht es darum, Jugendliche mit anderen Lebensentwürfen in Kontakt zu bringen, sie mit anderen „gestandenen“ Frauen und Männern in Kontakt zu bringen und damit eigene Reflexion und Auseinandersetzung zu initiieren. Mittel dazu sind insbesondere durch die Jugendlichen vorbereitete und geführte Interviews.

Von ihren Tätigkeiten, Berufen, Aktivitäten und Lebenskonzepten werden bewusst ganz unterschiedliche Frauen und Männer eingeladen. Kurz beschrieben waren sie bisher:

unterschiedlich alt, bekannt und unbekannt, künstlerisch tätig, laut, leise, berühmt, Spitzensportler, alleinerziehend, politisch haupt- oder nebenberuflich engagiert, wohlhabend, charismatisch, welterfahren, Freiberufler/innen, extrovertiert, pädagogisch tätig, männerbewegt, frauenbewegt, in leitenden Positionen, ehrlich, verheiratet oder geschieden, unangepasst, spontan oder planend, familienorientiert, Festangestellte, zögerlich oder leidenschaftlich, sich für Jugendliche einsetzend und, und, und...

IV. **I do it my way...**

Entscheidungen und Strategien für das eigene Leben

Im letzten Schwerpunkt und am Schluss der Projekte steht der ganz persönliche Ausblick im Mittelpunkt: Was ist Lebenskunst für mich? Wie will ich mein Leben als Frau/ als Mann gestalten?

Gedanken, Fragen, Vorhaben, Überzeugungen, Ziele, Planungen... haben hier Platz:

Wie lebe ich oder will ich in 10, 20, 30, 40, 50 Jahren leben?

Gleichzeitig gehört dieser Schwerpunkt der Reflexion und dient als Feed back zum Projekt.

Durchführung

Wichtig ist durchgängig in allen Schwerpunkten, vielfältig in den Methoden zu arbeiten, um unterschiedliche Interessen, Seiten und Neigungen der Jugendlichen anzusprechen. Dabei steht das Bemühen im Vordergrund, weg vom Wort und hin zu mehr Reflexion und Handlungsorientierung mit Hilfe anderer Methoden zu kommen.

An dieser Stelle die Übungen und Methoden zu beschreiben, die bisher eingesetzt wurden, würde die Möglichkeiten eines solchen Artikels weit überschreiten. Deshalb hier der Verweis auf das pädagogische Arbeitsmaterial zum Projekt.¹

Elemente einer Evaluation- Stimmen von Schülerinnen und Schülern²

„Es hat total Spaß gemacht. Man konnte sich wirklich offen unterhalten und über die Zukunft nachdenken. Ich war eben sehr traurig, weil das Projekt zuende ist, es hätte ruhig etwas länger dauern können...“

„Ich fand's gut mal darüber nachzudenken, was man vom Leben erwartet und die Gruppe war sehr nett. Im Gegensatz zur Schule gab es hier viel Interesse an den Meinungen der Einzelnen. Am ersten Tag war ich sehr skeptisch und wusste nicht, was mich erwartet, aber im Lauf der Woche habe ich gemerkt, dass es ganz interessant ist. Es hat Spaß gemacht und ich hätte große Lust, so etwas irgendwann noch mal zu machen...“

„Gefreut hat mich, als ich gemerkt habe, dass ihr (die Teamerinnen) gute Zuhörerinnen seid. Es hat mir persönlich gut getan alles rauszulassen und auszudiskutieren. Ich hab durch dieses Projekt einiges dazugelernt. Danke, dass ihr mir die Augen geöffnet habt...“

„Es war ziemlich lustig. Ich habe viel dazugelernt: Ich muss darüber nachdenken, bevor ich etwas tue und nicht etwas tun, nur weil die anderen es mir sagen. Genervt hat mich, dass ich immer lange zuhören musste: Ich kann schlecht zuhören...“

„Die Fotos zu machen hat ganz doll Spaß gemacht! Dass Jungen und Mädchen getrennt waren, war auch gut, weil ich denke, dass ganz viele von uns viel offener waren!...“

LebenskünstlerInnen - Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?, Pädagogisches Arbeitsmaterial für die Arbeit mit Jugendlichen, Suchtprävention Bremen 2003, Bestellungen unter angegebener Kontaktadresse, Preis: 10,00 €

² Mit der Evaluation des Projektes wurde in diesem Jahr begonnen. Noch liegen keine vollständigen Ergebnisse vor.

„Wenn ich ehrlich bin, hab ich gedacht, das Projekt hat irgendwas mit dem Thema Beruf zu tun, aber ich war angenehm überrascht über die vielen anderen Gespräche, die wir hatten...“

„Die Übungen haben alle total viel Spaß gemacht. Ich habe jetzt mehr über mich nachgedacht, das find ich gut. Auch dass wir Leute auf der Straße befragt haben, war klasse...“

„Ich fand es gut, dass wir fast jeden Tag einen neuen Punkt hatten. Es war eigentlich immer schön – wir konnten offen über unsere Gedanken und Gefühle reden...“

Kontakt und Material

Suchtprävention Bremen Materialbestellung unter:

Liane Adam
Große Weidestr. 4-16
28195 Bremen
Tel.: 0421/361-16051
ladam@lis.bremen.de