

## Life Skills – Lebenskompetenzen

«Life skills are important because they give young people more control to improve their lives. Life skills provide young people with a better understanding of themselves and others, so that they can make better choices and learn to cope with changing events in the world they inhabit.»  
(World Health Organisation 2020, S. 19)

«Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das emotionale Alphabet beherrschen. (...) Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?»  
(Daniel Goleman 1997)

Das Konzept Life Skills wurde von der World Health Organisation (WHO) eingeführt. Sie werden folgendermassen definiert:

«Life skills are abilities for adaptive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life»  
(World Health Organisation 1997, S. 1).

Es werden zehn zentrale Skills definiert: Decision-making (Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen), Problem-solving (Problemlösefertigkeit), Creative thinking (kreatives Denken), Critical thinking (kritisches Denken), Effective communication (Kommunikationsfertigkeit), Interpersonal relationship skills (Beziehungsfähigkeit), Self-awareness (Selbstwahrnehmung), Empathy (Empathie/Einfühlungsvermögen), Coping with emotions (Gefühlsbewältigung) und Coping with stress (Fähigkeit zur Stressbewältigung).

Im Folgenden werden die Skills etwas weiter ausgeführt (vgl. Bühler & Heppekausen 2005; Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel» 2012):

Decision-making (Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen)	Entscheidungen auf der Grundlage von Informationen und abgewogenen Argumenten fällen können, die Auswirkungen von verschiedenen Alternativen antizipieren und abwägen können.
Problem-solving (Problemlösefertigkeit)	Persönliche und anderweitige Probleme analysieren und lösen können: Ungelöste Probleme können Stress und Druck bedeuten.
Creative thinking (kreatives Denken)	Bei der Lösung von Problemen auch neue und unkonventionelle Wege gehen können.

Critical thinking (kritisches Denken)	Informationen, Phänomene und Erfahrungen kritisch und objektiv hinterfragen können. Damit verbunden kann auch die Frage sein: Wer hat Interesse an einer bestimmten Version der Wirklichkeit? Auch Selbstkritik spielt eine Rolle.
Effective communication (Kommunikationsfertigkeit)	Mit anderen Menschen, Gruppen und Institutionen mit und ohne Medien erfolgreich und situationsadäquat kommunizieren können – auch in Kontexten, bei denen unterschiedliche Sprachen und Werte eine Rolle spielen (transkulturelle Kommunikation). Dabei spielen die verbale und die nonverbale Ebene eine Rolle. Wichtig ist auch die Kommunikation von Meinungen und Bedürfnissen, ebenso die Fähigkeit, nach Rat und Hilfe fragen zu können.
Interpersonal relationship skills (Beziehungsfähigkeit)	Positive Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und aufrechterhalten können (auch Freunde, Familie). Ein Gespür dafür haben, welche Kontakte einem gut tun und welche einem schaden. Dazu gehört auch die Kompetenz, Beziehungen – wenn nötig – auf gute Art beenden zu können. Nähe und Distanz regulieren und sich abgrenzen können. Die Fähigkeit zu Kooperation und Teamwork spielen ebenfalls eine Rolle.
Self-awareness (Selbstwahrnehmung)	Die eigenen Stärken und Schwächen kennen und anerkennen. Zur Selbstreflexion fähig sein. Wissen, was man mag und nicht mag, was einem gut tut und was nicht. Die eigenen Werte kennen.
Empathy (Empathie/ Einfühlungsvermögen)	Sich in andere Menschen hineinversetzen können – auch wenn die Lebenswelten verschieden sind (z. B. andere kulturelle Kontexte, Altersunterschiede, Menschen mit Behinderung). Sich vorstellen können, wie das eigene Verhalten bei anderen ankommt.
Coping with emotions (Gefühlsbewältigung)	Die Emotionen von sich selbst und anderen wahrnehmen und deuten können. Über fremde und eigene Gefühle verbal kommunizieren können. Gefühle situationsadäquat ausdrücken können – sprachlich, mimisch und körperlich. Gefühle regulieren können (insbesondere auch die so genannten negativen Gefühle). Den Zusammenhang von Emotionen und Verhalten kennen.

Coping with stress (Fähigkeit zur Stressbewältigung)	Auslöser von Stress im eigenen Leben kennen und ein Gespür dafür haben, wie Körper und Psyche darauf reagieren. In Belastungsphasen entspannen und Stress regulieren können. Dazu gehört auch, Stressquellen im eigenen Leben reduzieren zu können.
---	--

(vgl. Projektidee «Life Skills kennen lernen und sich selbst einschätzen», S. 153)

Es wird betont, dass sich die verschiedenen Life Skills überschneiden und dass deren Vermittlung möglichst ganzheitlich erfolgen sollte: «It is important to note that all life skills overlap with each other and can best be supported through a holistic approach.» (Borer, Holzwarth und Weidinger 2020, S. 2).

Nicht bei allen Life Skills gilt «je mehr, desto besser». Es kommt auch auf ein gutes Mass und eine gute Ausgewogenheit an. Eine Person mit zu viel Empathie könnte beispielsweise ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu wenig wahrnehmen (Gefahr der Selbstaufgabe).

Mit Hilfe des Werte- und Entwicklungsquadrats von Schulz von Thun (1989) kann man sich verdeutlichen, dass jeder Wert bzw. jede Tugend (z. B. Empathie) auch eine Gegenkraft oder Schwestertugend benötigt (z. B. positive Selbstbezogenheit/Selbstsorge), damit es keine Fehlentwicklung ins Extreme gibt (z. B. Selbstaufgabe oder Egozentrik).

<b>Empathie</b> (Tugend)	—	<b>Positive Selbstbezogenheit/Selbstsorge</b> (Schwestertugend)
I	X	I
<b>Selbstaufgabe</b> (Übertreibung der Empathie)	—	<b>Egozentrik</b> (Übertreibung der positiven Selbstbezogenheit/Selbstsorge)

Am Beispiel eines Interessenkonfliktes lassen sich die Skills mit Alltagsbezug darstellen. Zwei Personen sind sich uneinig in Bezug auf eine Entscheidung und müssen eine Lösung finden:

Thema im Kommunikationsprozess	Erforderliche Life Skills
Person A will etwas anderes als Person B, es entstehen Dissens und Frustration.	Coping with emotions, Coping with stress
Person A: Wo stehe ich? Wo sind meine Bedürfnisse?	Self awareness
Welche Interessen hat die andere Person B?	Empathy

Wie können die unterschiedlichen Positionen und Bedürfnisse kommuniziert werden?	Effective communication
Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Welcher Lösungsweg soll gewählt werden?	Critical thinking, Creative thinking, Decision making, Problem solving
Wie soll kommuniziert werden?	Effective communication
Mit wem gemeinsam? Wer kann helfen?	Interpersonal relationship skills, Empathy

Life Skills können in verschiedenen Lebenskontexten angeeignet werden: im Elternhaus, in der Schule, in Peer Groups und in verschiedenen Medienwelten. Im Zusammenhang mit sozialer Ungleichheit und unterschiedlich verteilten Ressourcen ist zu bedenken, dass die Chance besteht, Defizite auszugleichen. Ein Mensch, der in ungünstigen familiären Verhältnissen aufwachsen musste oder seine Bezugspersonen früh verloren hat, kann in schulischen und medialen Kontexten die Aneignung von Life Skills kompensieren bzw. fortsetzen. Auch die außerschulische Bildung spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle (Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, soziokulturelle Animation, Soziale Arbeit).

Die Vermittlung von Life Skills ist einerseits zentral für das Wohlbefinden eines jeden Menschen, andererseits spielt sie auch eine große Rolle für den Zusammenhalt einer Gesellschaft. Auf der ökonomischen Ebene können gesellschaftliche Folgekosten von Fragmentierung, Desintegration und Armut minimiert werden. Dieses Argument kommt im folgenden Bonmot von Derek Bok pointiert zum Ausdruck: «If you think education is expensive try ignorance.»

Wichtig ist, bei Projekten die Probleme von Zielgruppen nicht zu individualisieren, zu kulturalisieren oder zu psychologisieren. Die Vermittlung von Life Skills muss mit anderen Entwicklungsebenen verbunden werden. Auch ökonomische Ressourcen, politische Rahmenbedingungen und Ausgrenzungssphänomene müssen beachtet und verändert werden (vgl. Frick 2021).

Ein Beispiel: Eine Gruppe von jungen Menschen hat schlechte Zukunftsperspektiven, weil diese Menschen in einem sozialen Milieu aufwachsen, in dem es an Geld und Bildung fehlt (mangelndes ökonomisches und kulturelles Kapital im Sinne von Bourdieu). Für diese Jugendlichen wäre es nicht ausreichend, wenn sie nur an ihren Life Skills arbeiten würden – es braucht auch strukturelle Veränderungen in Bezug auf ihre Lebenssituation. Im Idealfall bedeutet die Entwicklung von Life Skills nicht die Anpassung an ein bestehendes System, im Sinne einer besseren Vermarktbarkeit von Arbeitskräften oder im Sinne einer besseren Frustrationstoleranz, sondern auch die Befähigung, Systeme im Sinne von mehr sozialer Gerechtigkeit und Menschlichkeit zu verändern. Menschen sollen nicht deswegen gestärkt werden, damit sie besser ausgebeutet werden können.

Mappes-Niediek betont im Kontext von Roma-Communities, dass Projekte im Grunde nichts bewirken können, solange Armut bestehen bleibt und grundlegende Bedürfnisse wie Zugang zu Arbeit, Bildung, Nahrung, Schule und Transport nicht sichergestellt sind:

«Ich glaube wir werden den Problemen der Roma mit Projekten nicht beikommen. Das Hauptproblem, das Grundproblem ist die Armut, der mangelnde Zugang zu Arbeitsplätzen, der mangelnde Zugang zu angemessener Bildung, der mangelnde Zugang zum Gesundheitswesen. Und es geht zunächst einmal darum, damit eine prosperierende Ökonomie sich auch in diesen Randgebieten der Gesellschaft entfalten kann, Grundbedürfnis zu befriedigen. Jeder muss genug zu essen haben, jeder muss nicht nur theoretisch in die Schule gehen, sondern auch die Möglichkeit haben, sich dorthin transportieren zu lassen, und zwar unentgeltlich. Jeder muss ein Dach über dem Kopf haben in unseren Breiten. Das sind Grundbedürfnisse, die es bedingungslos zu erfüllen gibt und da hilft keine volkserzieherische Bemühung und kein noch so gut gemeintes Projekt»

(Mappes-Niediek: «Arme Roma, böse Zigeuner | Was an den Vorurteilen über die Zuwanderer stimmt» – [https://youtu.be/\\_e435Ao5zt8](https://youtu.be/_e435Ao5zt8); vgl. Mappes-Niediek 2013)

Im Kontext von Digitalisierungs- und Mediatisierungsprozessen bekommen Life Skills einen besonderen Stellenwert. Als nicht automatisierbare Kompetenzen ermöglichen sie dem Menschen vielleicht einen Vorteil gegenüber Computern, Robotern und Maschinen:

«Die oft gehörte Aussage, Kinder und Jugendliche müssten einfach den Umgang mit Computer und Internet erlernen, greift zu kurz. Damit ist es nicht getan. Bereits 1982 hat der ehemalige Informatikprofessor Klaus Haefner betont, dass sich die Schule in einer Welt, in der aus Kostengründen immer mehr automatisiert wird, auf das Nichtautomatisierbare konzentrieren muss. Es ergebe keinen Sinn, die Schülerinnen und Schüler etwas üben zu lassen, das Computer oder Roboter schneller und zuverlässiger erledigen könnten. Es mag aufs Erste überraschend klingen: Schule in einer digitalisierten Welt sollte typisch menschliche Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Sozial- und Kommunikationskompetenz sowie Kreativität fördern.»

(Döbeli 2016, S. 23)

Ausserdem schaffen Digitalisierungsprozesse auch Probleme, denen der Mensch mit Kreativität, Kritik, Empathie und Menschlichkeit begegnen muss (ökologische Probleme, Arbeitslosigkeit, soziale Fragmentierung im Kontext von Pandemien, ethische Dilemmata, Stress und Belastung, Beschleunigung, Vereinsamung, Sinnfragen etc.).