

## Gute Begleitung bei der Lebensgestaltung

**Spätestens zum Ende der Oberstufe sollen und wollen Schülerinnen und Schüler einen eigenständigen Lebensentwurf finden, sind aber oft überfordert durch das Spannungsfeld der auch durch die Medien vermittelten Vielfalt an Lebenskonzepten und der oft noch traditionellen Lebenswege, die sie aus ihrem häuslichen Umfeld kennen. Schulen können hier wertvolle Unterstützung leisten.**



Bild: AdobeStock/Raele Fotodesign

Orientierung in einer pluralen Gesellschaft ist schwierig, da die Komplexität und Unübersichtlichkeit potenzieller Lebensentwürfe so groß ist, dass Einzelne dazu tendieren, sich gar keinen Überblick mehr verschaffen zu wollen oder sich in Details (z. B. Genderfragen, Fitnesshype) einer Ausprägung des Lebensstils zu verlieren. Das Verharren in der eigenen „Bubble“ wird zudem durch die intensive Nutzung sozialer Medien verstärkt.

Die Sinus-Milieus<sup>®</sup> als bewährte Kategorisierung unterschiedlicher Lebens- und Arbeitswelten geben in dieser Unterrichtseinheit einen Überblick, der die jungen Menschen zur Reflexion anregt. Auch wenn es nicht für alle Schülerinnen und Schüler angenehm ist, sich mit dem sozialen Milieu der eigenen Herkunft zu befassen, hilft es doch, sich dazu eventuell im Kontrast zur Herkunftsfamilie neu gesellschaftlich zu verorten. Auch gut unterstützte Schülerinnen und Schüler aus höheren Bildungsmilieus bekommen dabei einen Blick dafür, wie ideal ihre Startbedingungen waren, und reflektieren neu, ob sie das Milieu ihrer Herkunftsfamilie so fortschreiben wollen.

Schule kann der Ort sein, an dem die Schülerinnen und Schüler ermutigt werden, sich selbst außerhalb der ihnen familiär vermittelten Lebensentwürfe zu reflektieren und in nächsten Schritten zu entdecken. Dazu braucht es Lehrpersonal, das sich selbst in der eigenen Lebensgestaltung offen mit dieser Fragestellung auseinandersetzt und ermutigt, auch einmal unkonventionellere Wege zu durchdenken.

### Zurückhaltend mit Ratschlägen

Junge Menschen fordern oft konkreten Rat, beispielsweise in der Form: „Wo sehen Sie mich denn, Sie kennen mich doch!“ Andererseits sind die Jugendlichen auch auf der Suche nach ihrem Ureigenen und rebellieren gegen Zuschreibungen von außen. In Unterrichtsstunden zur Lebensgestaltung ist es deshalb hilfreich, gerade als gereifte Person im Erwachsenenalter nicht die eigene Lebensweisheit weiterzugeben und nicht das aktuelle

Erleben der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler für die Zukunft weiterzudenken. Schon kleine negative Bemerkungen, zum Beispiel über Künstlerkarrieren, können Jugendliche verunsichern oder von Wegen abhalten, die sie sonst in Erwägung ziehen würden. Seien Sie sich Ihrer Macht bewusst und versuchen Sie hier so wenig wie möglich spezifische Wege zu werten.

### Lebensgestaltungsarbeit benötigt eine Haltung der Demut

Wenn Sie als Lehrkraft Jugendliche und junge Erwachsene im Prozess der Visionsarbeit begleiten, sollten Sie das in einer Haltung der Demut tun. Es ist eine erfüllende Tätigkeit, gemeinsam ihr Potenzial zu entdecken und ihnen Anregungen zu geben, wie sie dieses in Form von Lebensentwürfen und praktischen Szenarien zukünftig auch als gesellschaftlichen Beitrag einsetzen können.

### Eigene Offenheit ermutigt

So nehmen Sie als Lehrkraft, die ihre Schülerinnen und Schüler oft über einige Jahre begleiten, eine wertvolle Rolle im Prozess der Selbstfindung Ihrer Schülerinnen und Schüler ein: Sie können mithilfe der Methoden einen kreativen Raum für Ihre Schülerinnen und Schüler bereitstellen, um sie darin auf ihrem individuellen Entdeckungsprozess zu begleiten. Ihre Offenheit, möglicherweise auch eine Episode der Lebensorientierung oder eines (falschen) Entscheidungsprozesses aus Ihrem Leben zu erzählen, ermöglicht und erleichtert eine tolerante Unterrichtssituation. Sie ermutigen Ihre Schülerinnen und Schüler, sich auch auf die Herausforderungen der Lebensgestaltung in unserer komplexen Gesellschaft einzulassen, und Sie haben mit diesen Unterrichtsmaterialien erstes Handwerkszeug, das altersgerecht aufbereitet ist, um Jugendliche und junge Erwachsene für diese Themenstellung zu interessieren.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, My Life, Dezember 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Dr. Martina Nohl, Akademie für Coachs, Neckargemünd



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht