

# Achtsamkeit & Lebenskompetenzen im MoMento-Programm

Matthias Rüst, 2022

## Definition von Lebenskompetenzen

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Lebenskompetenzen «jene Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und die Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.» Für die Gesundheitsförderung Schweiz (GF) sind es jene Fertigkeiten, die es uns gestatten, «effektiv mit Herausforderungen und Belastungen aus dem alltäglichen Leben umzugehen». Aus der Perspektive von MoMento werden diese Sichtweisen noch erweitert: Lebenskompetenzen sind jene zentralen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Sie sind die Grundlage für physische und psychische Gesundheit, Resilienz, erlebtes Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

## Vergleich unterschiedlicher Ansätze

Es gibt keine allgemeingültige Aufzählung von Lebenskompetenzen. Die WHO nennt ein Set von zehn Lebenskompetenzen, welche auch von der Gesundheitsförderung Schweiz übernommen werden. Diese Kompetenzen werden jedoch nicht weiter strukturiert oder in Beziehung zueinander gesetzt. Der Lehrplan 21 definiert über die *überfachlichen Kompetenzen* Gruppen von persönlichen und sozialen Kompetenzen, welche in vielen Punkten mit jenen der WHO übereinstimmen, jedoch in manchen Aspekten zu kurz greifen. So fehlt zum Beispiel eine explizite Nennung von zentralen Fähigkeiten wie Selbststeuerung, Impulskontrolle oder Stressbewältigung. Die Organisation *The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL) aus den USA offeriert hingegen einen klaren und umfassenden Ansatz mit fünf komplementären Kategorien von sozio-emotionaler Kompetenz (Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, soziales Bewusstsein, Beziehungskompetenz & Entscheidungskompetenz), welcher in seiner Struktur für MoMento übernommen wurde (siehe Tabelle).

## Achtsamkeit & Lebenskompetenzen

Die Achtsamkeitspraxis fördert diese Lebenskompetenzen direkt und indirekt. Formelle Praktiken wie achtsames Atmen stärken unsere Selbstwahrnehmung und so unser Bewusstsein gegenüber Körper, Gedanken, Emotionen, Bedürfnisse, etc. Gleichzeitig erhöhen sie unsere Kapazität zur Selbststeuerung, zum Beispiel in Form von Konzentration, Emotionsregulation oder Impulskontrolle. Die Fähigkeit, mit uns selbst verbunden zu sein,

ist eine zentrale Grundlage für soziales Bewusstsein und Beziehungsfähigkeit. Darüber hinaus werden diese Kompetenzen mithilfe von Mitgeföhlspraktiken und Übungen zur achtsamen Kommunikation auch direkt gefördert. Achtsamkeitspraktiken stärken zudem die kognitive Flexibilität und Kreativität. Dies schafft mehr Handlungsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen und begünstigt – zusammen mit der erhöhten Selbstwahrnehmung – das verantwortungsbewusste Entscheiden.

## Förderung von Lebenskompetenzen

Obwohl es Achtsamkeitspraktiken und -übungen gibt, welche jeweils eine spezifische Kompetenz oder Fähigkeit fördern, entspricht dies nicht dem wahren Potential der Achtsamkeitspraxis. Viele der Kompetenzen sind direkt miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig. So kann achtsames Atmen, welches auf den ersten Blick der Selbstwahrnehmung zugeordnet würde, für gewisse Personen mehr Bedeutung für ihre Selbststeuerung, Beziehungsfähigkeit oder Entscheidungskompetenz entwickeln. Aus diesem Grund ist es nicht zielführend, einzelne Praktiken oder Aktivitäten der Förderung einer spezifischen Lebenskompetenz zuzuordnen. Vielmehr wird unsere allgemeine Kapazität für ein *achtsames Gewahrsein* gestärkt, was positive Auswirkungen auf alle fünf Kompetenzgruppen und die darin genannten Fähigkeiten hat. Auf diesem Leitgedanken basieren alle MoMento-Trainings und -Lehrmittel.

## Achtsamkeit als gelebte Werthaltung

Die Achtsamkeitspraxis ist eine willentliche Schulung unseres Bewusst-Seins. Diese Schulung basiert auf einer gewissen Absicht. Sie sucht unsere Aufmerksamkeit zu steuern sowie eine neugierige und liebevolle Haltung zu fördern. Dies spielt sich innerhalb einer klaren Werthaltung ab: Achtsamkeit soll Leid verringern und zu einer humaneren Gesellschaft beitragen. Die Praxis lässt uns zum Beispiel konkret erleben, dass uns Menschen viel mehr Gemeinsamkeiten verbinden als Unterschiede voneinander trennen. Auch die verschiedenen Definitionen von Lebenskompetenzen sind wertebasiert. Werte wie gemeinsame Menschlichkeit, Mitgeföh, Solidarität oder Selbstfürsorge stellen den Unterbau von Lebenskompetenzen dar. Ihre Förderung ermöglicht eine kontinuierliche Wertebildung sowie eine praktikable Werthaltung im Alltag. Diese wird gelebt durch gestärkte Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung, mehr soziales Bewusstsein, erhöhte Beziehungsfähigkeit und verantwortungsbewusstes Entscheiden.

	CASEL / SEL	WHO / GF	Lehrplan 21	MoMento-Programm
intrapersonell	<b>Self-Awareness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionswahrnehmung</li> <li>- Stärken &amp; Schwächen kennen</li> <li>- Ehrlichkeit &amp; Integrität</li> <li>- Interesse &amp; Sinnhaftigkeit</li> <li>- Selbstwirksamkeit / u.a.</li> </ul>	<b>Selbstwahrnehmung</b>	<b>Selbstreflexion:</b> Gefühle & Bedürfnisse wahrn. Stärken & Schwächen kennen Selbsteinschätzung Selbstwirksamkeit / u.a.	<b>Selbstwahrnehmung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperwahrnehmung</li> <li>- Emotionswahrnehmung</li> <li>- Bedürfniswahrnehmung</li> <li>- Ehrlichkeit &amp; Authentizität</li> <li>- Selbstwirksamkeit</li> </ul>
	<b>Self-Management</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionsregulation</li> <li>- Impuls-/Verhaltenskontrolle</li> <li>- Selbstdisziplin &amp; Motivation</li> <li>- Stressbewältigungsstrategien</li> <li>- Zielsetzung &amp; Planung / u.a.</li> </ul>	<b>Emotionsregulation</b>  <b>Stressbewältigung</b>	<b>Selbstständigkeit:</b> Umgang mit Herausforderungen Anhaltende Konzentration Selbstdisziplin & Ausdauer Haltung & Motivation / u.a.	<b>Selbststeuerung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufmerksamkeit &amp; Konz.</li> <li>- Emotionsregulation</li> <li>- Impulskontrolle</li> <li>- Druck- &amp; Stressbewältigung</li> <li>- Motivation &amp; Selbstdisziplin</li> </ul>
interpersonell	<b>Social Awareness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perspektivenwechsel</li> <li>- Empathie &amp; Mitgefühl</li> <li>- Soziale Normen erkennen</li> <li>- Stärken anderer erkennen</li> <li>- Dankbarkeit / u.a.</li> </ul>	<b>Empathie</b>	<b>Umgang mit Vielfalt:</b> Gemeinsamkeiten wahrnehmen Differenzen wahrnehmen Respektvoller Umgang Wertschätz. Sprachgebrauch	<b>Soziales Bewusstsein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empathie &amp; Mitgefühl</li> <li>- Gemeinsamkeiten sehen</li> <li>- Diversität leben</li> <li>- Wertschätzung</li> <li>- Dankbarkeit</li> </ul>
	<b>Relationship Skills</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klare Kommunikation</li> <li>- Positive Beziehungen</li> <li>- Kulturelle Kompetenzen</li> <li>- Teamwork &amp; Kooperation</li> <li>- Konstr. Konfliktlösung / u.a.</li> </ul>	<b>Kommunikationsfertigkeiten</b> <b>Beziehungsfertigkeiten</b>	<b>Dialog- &amp; Kooperationsfähigkeit</b> Aufmerksam zuhören Abmachungen treffen / u.a. <b>Konfliktfähigkeit:</b> Perspektivenwechsel / u.a.	<b>Beziehungskompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikationsfertigkeiten</li> <li>- Achtsames Zuhören</li> <li>- Perspektivenwechsel</li> <li>- Teamwork &amp; Kooperation</li> <li>- Konfliktfähigkeit</li> </ul>
beides	<b>Responsible Decisionmak.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neugier &amp; Aufgeschlossenheit</li> <li>- Kritisches Denken</li> <li>- Begründete Urteilsbildung</li> <li>- Konsequenzen vorhersehen</li> <li>- Konstr. Entscheidungen / u.a.</li> </ul>	<b>Kritisches Denken</b> <b>Kreatives Denken</b> <b>Problemlösefertigkeit</b> <b>Entscheidungsfähigkeit</b>	<b>Eigenständigkeit:</b> Abwägen von Argumenten Eigenen Standpunkt vertreten Standpunkt revidieren / u.a. Kritisches Reflektieren / u.a.	<b>Entscheidungskompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neugier &amp; Offenheit</li> <li>- Kritisches Denken</li> <li>- Kreatives Denken</li> <li>- Problemlösefertigkeit</li> <li>- Verantwortungsbew. Entsch.</li> </ul>
Fokus/Umfang	„Soziales und emotionales Lernen (SEL) ist ein integraler Bestandteil von Bildung und menschlicher Entwicklung. SEL ist der Prozess durch welchen [wir] das Wissen, die Fähigkeiten und Haltungen, entwickeln und anwenden, um eine gesunde Identität zu entwickeln, Gefühle regulieren, persönliche und gemeinsame Ziele erreichen, Empathie ausdrücken [...].“	WHO: „Lebenskompetenzen sind jene Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“ Gesundheitsförderung Schweiz: „...effektiv mit Herausforderungen und Belastungen umgehen zu können.“	„Überfachliche Kompetenzen sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich.“	Lebenskompetenzen sind jene zentralen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Sie sind die Grundlage für physische und psychische Gesundheit, Resilienz, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.