

*Spiel zur Lebenskompetenz- und Resilienzförderung für bis zu acht Spieler:innen ab 12 Jahren. Bei größeren Gruppenstärken kann das Spiel parallel in mehreren Kleingruppen eingesetzt werden, wenn entsprechend viele Exemplare des Spiels vorliegen.*

Liebe Interessent:innen am Brettspiel „Was geht – Spiel meines Lebens“,

dieses Spiel kann von Jugendlichen eigenständig gespielt werden. Im Spiel ist eine intime Auseinandersetzung mit einigen Themen leichter, wenn die Heranwachsenden unter sich bleiben. Eine pädagogische Begleitung ist nur notwendig, wenn das Lese- und Sprachverständnis der Teilnehmenden dies erfordert. Ansonsten können Sie die Prozesse, die beim Spielen ausgelöst werden, unterstützen, indem Sie einen geeigneten Rahmen mit genügend Zeit und Raum zur Verfügung stellen.

Aufgrund unserer Erfahrung kann das Spiel auch in Familien als Generationen übergreifendes Spiel eingesetzt werden.

## **Pädagogischer Hintergrund zum Spiel „Was geht?“**

In dieser pädagogischen Anleitung wollen wir Ihnen einen Einblick in die konzeptionellen und pädagogischen Hintergründe der Methode geben. Dadurch werden Aufbau und Zielrichtung des Spiels verständlich und eine eventuelle Begleitung von Jugendlichen erleichtert.

### **Ausgangspunkt**

In der neuesten Expertise zur Suchtprävention von 2020<sup>1</sup> wurden Ergebnisse aus Metaanalysen vorgestellt, die im Bereich Suchtprävention darauf hinweisen, dass die Wirksamkeit suchtmittelspezifischer Präventionsmaßnahmen in der Gruppe der Acht – und Neuntklässler kaum nachgewiesen werden können. Dementsprechend haben sich die Referate der Aktion Jugendschutz Bayern e.V. zusammengeschlossen und Möglichkeiten gesucht dieser Gruppe, die mit präventiven Botschaften schwierig erreichbar sind, ein niederschwelliges Angebot zu machen.

Die Aktion Jugendschutz ist im Rahmen des erzieherischen Jugendschutzes (nach § 14 Kinder- und Jugendhilfegesetz) beauftragt, Eltern und andere Erziehungsberechtigte besser zu befähigen, Kinder und Jugendliche vor gefährdenden Einflüssen zu schützen.

Eine spezifische Unterstützung bieten die Referate der Aktion Jugendschutz Bayern e.V. (AJ), die sich auf die verschiedenen Bereiche, in denen es Gefährdungspotentiale für Kinder und Jugendliche gibt, spezialisiert haben.

Die Referate befassen sich mit:

---

<sup>1</sup>Expertise zur Suchtprävention 2020 – Aktualisierte Neuauflage der „Expertise zur Suchtprävention 2013; Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung S. 7

- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Sexualpädagogik und Prävention sexualisierter Gewalt
- Prävention von Glücksspielsucht
- Medienpädagogik und Jugendmedienschutz

Neben den spezifischen Interventionen in den jeweiligen Gefährdungsfeldern gibt es im Bereich der frühzeitigen Prävention, also bevor sich ein Verhalten verfestigt, eine gemeinsame Grundlage, die für all diese Arbeitsfelder gilt.

Ziele der allgemeinen und frühzeitigen (universellen und primären) <sup>2</sup> Prävention ist die Stärkung von Schutzfaktoren und die Minderung von Risikofaktoren.

Insbesondere die Pubertät ist mit ihren Entwicklungsaufgaben eine sensible Phase, in der sich Weichen für problematisches oder auch konstruktives Verhalten stellen können. Eine Unterstützung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und der Identitätsfindung ist sowohl mit der Stärkung von Schutzfaktoren als auch mit der Schwächung des „Risikos“ Pubertät verbunden.

Problemverhalten kann unter dem Blickwinkel der Entwicklungsaufgaben als ein Symptom eines problematisch verlaufenden Sozialisationsversuchs verstanden werden. Dysfunktionalität entsteht, wenn das Verhalten von Jugendlichen die eigenständige Bewältigung der Entwicklungsaufgaben nicht unterstützt, sondern behindert.

Weiterhin haben sich zwei Ansätze der universellen Prävention in Forschungsergebnissen als wirksam erwiesen: die Förderung von Lebenskompetenzen und Resilienz.

Ziel des Konzepts der Lebenskompetenzen ist die Verbesserung von Kompetenzen und Bewältigungsstrategien der jeweiligen Zielgruppen. Dabei geht es um das Erlernen von sozialen und persönlichen Fähigkeiten, wie den Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung von Strategien in der Bewältigung von Anforderungen und Belastungen und den Aufbau eines stabilen, positiven Selbstwertgefühls.

Das Konzept der Resilienz will die Fähigkeit unterstützen, mit Herausforderungen und Problemen unter Rückgriff auf Stärken und Ressourcen so umzugehen, dass die psychische Gesundheit gewahrt wird.

---

<sup>2</sup>Bei der primären Prävention geht es um den Zeitpunkt der Vorbeugung, d. h. vor dem Eintreten des Verhalten. Bei der universellen Prävention geht es um die Zielgruppen, d. h. hier als Teil der Allgemeinbevölkerung eine Schulklasse oder eine Gruppe im Jugendzentrum.

Durch die Förderung von Lebenskompetenzen und Resilienz erhöht sich die Chance, dass Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen und Lösungen entwickeln, ohne sich selbst und andere zu schädigen.

Näheres zu den konzeptionellen Hintergründen und den Herausforderungen, vor denen Jugendliche heute stehen, sowie zu Lebenskompetenzen und Resilienzen (siehe S. 6 ff).

Jugendliche sind an einem Austausch über Themen, die mit ihrer Lebenswelt und ihren Entwicklungsaufgaben zusammenhängen, sehr interessiert. Sie wollen wissen, was Gleichaltrige über digitale Spiele oder soziale Medien, Genuss- und Suchtmittel, Mobbing und Gewalt, Pornos oder Liebe, Spiel oder Glücksspiel usw. denken, welche Erfahrungen sie gemacht haben und wie sie mit Problemen umgehen. Sie wollen sich orientieren, und eine eigene Haltung entwickeln. Sie erkennen Gleichaltrige oft als kompetente Expert:innen an, da ihre Informationen authentisch, aktuell und ihrer Lebenswelt entsprechend sind.

Da für Jugendliche die Anerkennung durch die Gleichaltrigen sehr wichtig ist und sie oft noch unsicher in ihren Positionen sind, kommt eine offene und differenzierte Auseinandersetzung gerade über Themen, die von Unsicherheit oder Ambivalenz geprägt sind, meist zu kurz.

Ein Spiel als Methode haben wir gewählt, da Spielen beim Menschen sowohl evolutionär als auch kulturell verankert ist<sup>3</sup>. Der Rahmen des Spiels ermöglicht den Austausch unter Gleichaltrigen. Spielregeln bieten Schutz und erlauben, dass Jugendliche sich spielerisch (mit Spaß und ohne pädagogischen Zeigefinger) mit wichtigen Entwicklungsaufgaben und Problemstellungen auf dem Weg zum Erwachsenwerden auseinandersetzen können.

### **Pädagogische Haltung**

Aufgrund der Schwierigkeit, Jugendliche mit präventiven Botschaften zu erreichen, ist es wesentlich, eine offene Atmosphäre herzustellen. Alle Teilnehmenden sollten mit ihren eigenen Stärken und Schwächen, ihren Erfahrungen, Einschätzungen, Werten, Meinungen usw. ein wichtiger Teil der Gruppe sein können.

Wie Jugendliche sich selbst emotional erleben und wahrnehmen (Selbstgefühl), und wie sie sich selbst bewerten (Selbstwertgefühl), ist abhängig von Erfahrungen der sozialen Wertschätzung und Achtung.<sup>4</sup> Das Selbstwertgefühl und die Leistungsfähigkeit können durch negative Bewertung z. B. in Schule und Ausbildung erheblich beschädigt werden. Wenn sich Pädagog:innen oder auch Jugendliche mit Bewertungen wie „richtig“ oder „falsch“, bzw. „gut“ oder „schlecht“, zurückhalten und möglichst allen gleichermaßen Aufmerksamkeit und Anerkennung zukommt, werden die Jugendlichen weitgehend spontan und ehrlich antworten und sich mit den Themen auseinandersetzen.

---

<sup>3</sup>Rolf Oerter; Zur Psychologie des Spiels. In Psychologie und Gesellschaftskritik; 31(4), 7-32, (2007. S. 8).

Link: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-292301>

<sup>4</sup> A. Scherr (2013), S. 33, in „Pädagogik der Anerkennung“ Grundlagen, Konzepte, Praxisfelder, B. Hafenegger, P. Henkenborg, A. Scherr (Hrsg.), 2013

## Aufbau und Ziele des Spiels

Das Spiel beginnt mit der Kindheit und führt über die Jugend zum frühen Erwachsenenalter. Zum Übergang in eine neue Lebensphase im Spiel muss beantwortet werden, woran man merkt, dass die Kindheit beendet ist, oder was sich ändert, wenn man erwachsen wird. Damit werden Übergänge deutlich und zukünftige Herausforderungen vorweggenommen. In jeder Lebensphase werden durch die gestellten Aufgaben wichtige Entwicklungsthemen aufgegriffen und eine spielerische Reflexion von Erfahrungen, Geschehnissen, Einstellungen und Werten ermöglicht. Weiterhin begegnen jungen Menschen in „Was geht - Spiel meines Lebens“ Lebensereignisse, die sie entweder bremsen oder voranbringen. In den Aufgabenstellungen werden ihre äußeren und inneren Ressourcen angesprochen und eingeübt.

## Ziele

- Raum bieten, damit Jugendliche sich über die Fragen „Woher komme ich, wer bin ich und wer will ich sein“ auseinandersetzen und mit anderen Jugendlichen darüber in einen Austausch kommen.
- Unterstützung bei der Identitätsfindung und -bildung. Durch die Rückbesinnung und dem Erzählen der eigenen Geschichte wird die Frage „Woher komme ich?“ angesprochen. Der Austausch in der Gruppe, das Erkennen von Ähnlichkeiten und Unterschieden sowie der Austausch über Erfahrungen, Verhalten, Einstellungen und Werten, bahnt den Weg zur eigenen Positionierung in der Frage „Wer bin ich?“
- Durch die Beschäftigung mit dem Übergang zum jungen Erwachsenen wird die Frage „Wer will ich sein?“ gestellt. Zukünftige Ziele und Herausforderungen werden antizipiert.
- In den Aufgabenstellungen werden auch aktuelle Anforderungen gestellt, die die Auseinandersetzung mit Lebenskompetenzen und Risikoverhalten fördern und dazu führen können, dass die Teilnehmenden zu sich und ihrer Haltung stehen.
- Der offene Austausch über Werte und Haltungen trägt dazu bei, dass die Normbildung in der Gruppe angeregt wird und verzerrte Wahrnehmungen oder extreme Meinungen relativiert werden.
- Damit Jugendliche ihre Pläne auch über längere Zeit, in schwierigen Situationen und nach Rückschlägen weiterverfolgen, brauchen sie Widerstandsressourcen. Eine bedeutende Widerstandsressource ist die wertschätzende Grundhaltung des Menschen gegenüber der Welt und seinem eigenen Leben. Davon hängt es ab, wie gut der Mensch in der Lage ist, seine vorhandenen Ressourcen zum Erhalt der Gesundheit zu nutzen. Im Spiel wird der Austausch über diese Haltungen und Werte gefördert.

## Konzeptioneller Hintergrund „Herausforderung Pubertät“

Auf dem Weg zum Erwachsenen müssen sich Jugendliche großen Herausforderungen stellen und eine Reihe von Entwicklungsaufgaben bewältigen:

- sich von der Herkunftsfamilie lösen
- eine Position in der gleichaltrigen Gruppe erwerben
- sich mit körperlicher Identität und Geschlechterrollen auseinandersetzen
- intime Beziehungen eingehen und gestalten können
- zunehmend Verantwortung für seine Verpflichtungen, seine Zukunft übernehmen und ein eigenes Wertesystem entwickeln
- angemessenen Umgang mit Medien, Freizeit, Konsumangeboten, Geld, Genuss und Suchtmitteln erlernen<sup>5</sup>

Erschwerend kommt hinzu, dass sich in der sich immer schneller wandelnden Gesellschaft die Rahmenbedingungen für die Identitätsbildung geändert haben. Identität vollzieht sich heute meist ohne gesellschaftliche Stützrituale und leitende Traditionen, an denen sich Jugendliche orientieren können.

Es entstehen laufend neue Berufe, Produkte, Dienstleistungen, Medien- und Freizeitangebote. Die Jugend von heute muss sich im kolossal gestiegenen Zuwachs von Erlebnis- und Lebensmöglichkeiten selbst zurechtfinden. Die liberale moderne Gesellschaft eröffnet auf der einen Seite mehr Freiheit und Selbstverwirklichungschancen für den Einzelnen. Auf der anderen Seite wird eine eigenverantwortliche und selbstbestimmte Lebensführung aber auch gefordert.<sup>6</sup> Individuelle Selbstorganisation tritt an Stelle des festen sozialen Außenhalts.

Identitätsarbeit wird zu einem Projektentwurf des eigenen Lebens. "Wir sind nicht was wir sind, sondern was wir aus uns machen."<sup>7</sup> Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Kindliches und jugendliches Erleben ist durch eine zunehmende Orientierung an einer auf Leistung und Erfolg ausgerichteten Norm geprägt. Sie lernen früh, dass man körperlich, geistig und seelisch fit sein muss, um im Wettbewerb bestehen zu können. Die

---

<sup>5</sup> Klaus Hurrelmann, „Lebensphase Jugend: eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung“ Juventa-Verlag 2007; S. 27 – 28.

<sup>6</sup> Albert Scherr (2002) in Pädagogik der Anerkennung: Grundlagen, Konzepte, Praxisfelder, S. 36

<sup>7</sup> Anthony Giddens Modernity and self-identity. Cambridge: Polity Press. (1991, S. 74 ff.) in Heiner Keupp Vortrag bei der 5. bundesweiten Fachtagung zur Erlebnispädagogik am 22.09.2003 in Magdeburg

„durchdringende Ökonomisierung“ aller Lebensbereiche sowie medial vermittelte Werte, führen zu einem zunehmenden Druck zur Selbstoptimierung.

Jugendliche müssen ihren Halt überwiegend in sich selbst finden und sind deshalb von Entgleisungen und Selbstformierungs(über)anstrengungen bedroht.<sup>8</sup>

Selbst gestaltbare Spiel- und Erprobungsräume sind im Schwinden begriffen. Freiräume, die Auszeiten bieten, Rückzugsorte oder Orte ohne Leistungsdruck oder Fremdbestimmung werden immer weniger.<sup>9</sup> Kindern und Jugendlichen bleibt wenig Zeit, das zu tun, was ihnen Spaß macht<sup>10</sup>, mit möglichen Identitätswürfen zu experimentieren und Bewältigungsressourcen zu entwickeln.

### **Konzeptioneller Hintergrund „Lebenskompetenzen“**

Das Erlernen von sozialen und persönlichen Fähigkeiten wie der Umgang mit Gefühlen, die Entwicklung von produktiven Strategien in der Bewältigung von Anforderungen und Belastungen und der Aufbau eines stabilen, positiven Selbstwertgefühls werden durch Forschungsergebnisse als wichtige protektive Faktoren identifiziert, die vor der Ausbildung problematisch angesehener Verhaltensweisen schützen. Ziel ist die Verbesserung von Kompetenzen und Bewältigungsstrategien der jeweiligen Zielgruppen.

Die WHO definierte zehn zentrale Kernkompetenzen („core life-skills“), die es im Rahmen der Lebenskompetenzförderung zu vermitteln gilt:<sup>11</sup>

1. Selbstwahrnehmung, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht.
2. Empathie, als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen.
3. Kreatives Denken, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.
4. Kritisches Denken als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.

---

<sup>8</sup> M. Dornes, „Die Modernisierung der Seele; Kind, Familie-Gesellschaft; 2012; S. 350 -351

<sup>9</sup> 15. Kinder und Jugendbericht; Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland, Drucksache 18/11050; 17. 18 Wahlperiode 01. 02. 2017; S. 50

<sup>10</sup> Stress-Studie „Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?“ der Bepanthen-Kinderförderung in Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld, Abstract Professor Dr. Holger Ziegler, Fakultät für Erziehungswissenschaft; [www://kinderförderung.bepanthen.de/sozialforschung/stress-studie-2015/](http://www://kinderförderung.bepanthen.de/sozialforschung/stress-studie-2015/)

<sup>11</sup> Bühler & Heppekausen; „Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland; Grundlagen und kommentierte Übersicht“; 2005, S. 16 ff.<sup>11</sup>

5. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die dazu beiträgt, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.
6. Problemlösefertigkeit, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
7. Kommunikative Kompetenz, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
8. Interpersonale Beziehungsfertigkeiten, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. Gefühlsbewältigung, als die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und denen anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
10. Die Fähigkeit der Stressbewältigung, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits Stress reduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

### **Konzeptioneller Hintergrund „Resilienz“**

Das Konzept der Resilienz will Fähigkeiten unterstützen, mit Herausforderungen und Problemen unter Rückgriff auf Stärken und Ressourcen so umzugehen, dass die psychische Gesundheit gewahrt wird.

Resiliente Menschen sind sich ihrer inneren und äußeren Ressourcen bewusst, glauben an ihre eigenen Fähigkeiten, haben Zuversicht, ihr Leben gestalten zu können und glauben in Krisenfällen daran, eine Lösung finden zu können.

Resilienz ist lernbar. Der Grundstein für seelische Widerstandskraft wird zwar in der frühen Kindheit gelegt und durch positive Erfahrungen gestärkt, doch kann Resilienz immer trainiert und verbessert werden, indem die eigenen Ressourcen ins Bewusstsein gerufen und aktiviert werden.

### **Folgende (psychosoziale) Ressourcen sind als Resilienzfaktoren gut belegt:<sup>12</sup>**

- Sinn im Leben sehen: beispielsweise über die Orientierung an persönlichen Werten;
- Kohärenzgefühl: generelle Tendenz, Anforderungen des Lebens als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu empfinden;

---

<sup>12</sup> Bengel J, Lyssenko L. „Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter“; Köln: BzGA; 2012

- positive Emotionen: regelmäßiges Erleben positiver Gefühle und Stimmungen, auch angesichts von Stress oder traumatischen Erfahrungen;
- Hardiness: Grundhaltung, aktiv an verschiedenen Lebensbereichen mitzuwirken, Situationen als kontrollierbar zu empfinden und Anforderungen als Herausforderung wahrzunehmen;
- Selbstwertgefühl: positive Bewertung der eigenen Person;
- aktives Coping: aktive Bewältigung von Stress sowie kritischen oder traumatischen Lebensereignissen, zum Beispiel mittels problemorientierter Lösungsstrategien;
- Selbstwirksamkeitserwartung: Überzeugung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können;
- Optimismus: Tendenz zu positiven Ergebniserwartungen und positive Ursachenzuschreibung von Ereignissen;
- soziale Unterstützung: Zugriff auf ein funktionierendes soziales Netzwerk;

## Impressum

### Herausgeber

Aktion Jugendschutz; München 2021  
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.;  
Fasaneriestraße 17, 80636 München  
Telefon 089 – 12 15 73 – 0  
Fax 089 – 12 15 73 – 99  
[info@aj-bayern.de](mailto:info@aj-bayern.de),  
[www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)

### Autor:innen

Jörg Breitweg, Referat Gewaltprävention  
Rupert Duerdoth, Referat Suchtprävention  
Daniel Ensslen, Referat Prävention von Glücksspielsucht  
Sabine Finster, stellv. Geschäftsführerin  
Michael Kröger, Referat Sexualpädagogik und Prävention sexualisierter Gewalt  
Melanie Pfeifer, Florian Hoffmann; Referat Medienpädagogik und Jugendmedienschutz