

Schulfach „Schule meines Lebens(SML) Eine Idee von Paul & Martin Söser

Paul: 20 Jahre alt; Nach Matura Zivildienst in Altenhof, danach Einstieg in den Beruf als Lern- und Freizeitbegleiter für Kinder und Jugendliche bei FAMOS (Familienorientiertes Service) im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe Vöcklabruck. Geplantes Studium Lehramt. Hobbies: Schach, Natur, Musik, Tanz, Sport, Vogelbeobachtung, Philosophieren. In meiner Schule durfte ich Fred Donaldsson kennenlernen, der mich durch den Bericht aus seinem Leben sehr beeindruckte. Damals schon dachte ich mir, es wäre genial, öfter interessante Persönlichkeiten in den Unterricht zu holen. Und von einer Realschule in München habe ich gelesen, dass sie das Unterrichtsfach „Glück“ einführen will. Es gibt also viele spannende Ideen, um Schule lebensnaher und sinnvoller zu gestalten.

Martin: 17 Jahre alt; Aktuell Schüler in der HTL für Lebensmitteltechnologie in Wels, Hobbies: Sport, Klavier, Musik, Lesen, Podcasts hören, Zeichnen. In der Schule konnte ich im Fach SOPK (Soziale und Politische Kompetenz) sehen, dass sich auch Mitschüler eingebracht haben, die anfangs das Gegenteil behauptet hatten, da derartige Diskussionen wirklich für alle interessant sind.

Durch unser gemeinsames Interesse am Philosophieren, Denken, Sport, Ernährung, Traumforschung und anderen Funktionen von Geist und Körper - eigentlich am Leben selbst, bzw. wie man darin in unserem Alter Eigenverantwortung übernehmen kann – haben wir diesen Lehrplan erstellt.

Inspiziert wurden wir durch unsere Mutter Birgit Söser, die eine Ausbildung als Körpertherapeutin hat und unseren Vater Claus Söser, der als Mentaltrainer für Menschen in besonders herausfordernden Situationen arbeitet. Außerdem diskutieren und philosophieren wir immer wieder mit einer befreundeten Lehrerin, Christiane Derra (sie arbeitet an der BAfEP Linz), unter anderem über die Schule und wie man den Unterricht verbessern könnte.

Durch diese Erwachsenen, aber auch durch Freunde und unsere eigenen Erfahrungen im Schulsystem wurden wir angeregt, alles was uns selbst auch interessiert hätte in diesen Lehrplan zu schreiben.

Da wir aufgrund einer Krisensituation vor ein paar Jahren psychotherapeutische Unterstützung erhalten haben konnten wir auch aus dieser professionellen Richtung einige interessante Impulse in unsere Ideen einbauen.

Gerade in der derzeitigen Coronakrise, die uns selbst und viele Kinder und Jugendliche immer wieder massiv unter psychischen Druck setzt und manchmal auch überfordert, ist uns bewusst geworden, wie wichtig es in unserem Alter ist, sich mit den nun folgenden Lebensbereichen auseinanderzusetzen und wie sehr uns so manche Lehrplaninhalte gefehlt hatten:

Lebensbereich Emotionen

„One drop of emotion can be stronger than an ocean of thoughts“ (?)

Lehrplaninhalte:

- Wie sind und wie entstehen Emotionen, und wie lerne ich damit umzugehen (Möglichkeiten zur Selbstregulation und Metakognition kennen lernen)
- Einsamkeit, Liebeskummer, Eifersucht, Verlust, Scham, Schuld und andere heftigen Gefühle – wie gehst du damit um / wie möchtest du lernen anders damit umzugehen?
- Thema Selbstvertrauen
- Umgang mit Maturastress
- Wo bekomme ich Hilfe wenn es nicht mehr geht?

Life-Hacks (Praktische Übungen): Atemübungen, Imaginationen, Übungen zum körperlichen Stressabbau (Wut), Vagusnerv Übungen, Spiele

Lebensbereich Körper

I've trained my body and my mind will follow. (Coach Flowers)

Lehrplaninhalte:

- Was ist Stress, was macht er im Körper und wie kann ich konstruktiv damit umgehen?
- Welche Bewegung tut mir gut?
- Du bist was du isst (Kurzinfo zu Wirkung von Zucker, Fetten, Eiweiß...)
- Suchtprävention (Verhaltenssüchte erkennen, verstehen, damit umgehen)
- Wirkung von Hormonen
- Die Power von Schlaf
- Umgang mit dem eigenen Körper – von Selbstkritik zum positiven Selbstbild

Biohacks(Praktische Übungen): zum Auspowern, Entspannen, Wahrnehmen z.B. High Intense Training, Ausdauertraining, Massagen, Wirkung von Kältereizen...

Lebensbereich Beziehungen

Menschen vergessen was du sagst und tust, aber sie vergessen nie, wie sie sich in deiner Nähe gefühlt haben (Maya Angelou)

Lehrplaninhalte:

- Freundschaft – wie gestalte ich Beziehungen
- Kommunikation (verbal, nonverbal; „Kommunikationstrick“ z. B. echtes Zuhören; über Lügen und Wahrheit)
- Wie wirken Erwartungshaltungen? (An mich selbst, an andere, an das Universum)
- Familie / Verwandtschaft – Umgang mit Konflikten (Die Familie – dein Freund und Feind)
- Verschiedene Familienformen z.B. Alleinerziehende Eltern, Patchwork – wie kann das funktionieren?

- Vom „Rechthaben“ und „Andere ändern“ zum „Ich bin, das ist ok – du bist, das ist ok“ (Es ist normal, verschieden zu sein und verschieden zu denken)
- Echoprinzip – „Wie oder wonach ich in den Wald hinein rufe ...“
- Umgang mit „Gruppenzwang“ – Woher er kommt, warum er (fast) jeden betrifft und wie ich zu mir selbst stehe, selbständig denke und trotzdem Teil der Gruppe sein kann.
- Leid entsteht durch Vergleichen
- Grenzen setzen und sich selbst behaupten, Nein sagen
- „True love“ – vom Lieben, Geben und Freiwilligkeit
- „Show me your love – Möglichkeiten, anderen Liebe und Freundschaft zu zeigen

LifeHack: Übungen zur verbalen und nonverbalen Kommunikation, Übungen aus Selbstbehauptungstrainings...

Lebensbereich Denken und Gestalten

Maybe, if we tell people the brain is an App, they will start using it (Denzel Washington)

Lehrplaninhalte:

- Die Macht meiner Gedanken – Wie funktioniert Denken, wie entstehen Gedanken, was denke ich und was macht das mit meinem Leben
- Das Wesen von Manipulation – Manipulation durchschauen, kritisch reflektieren, eine eigene Meinung bilden
- Selbstmotivation: Wie wir uns selbst manipulieren können
- Den inneren Schweinehund trainieren (Verstehen, warum er da ist, was er braucht, wie man ihn „abrichten“ kann)
- Warum das positive Denken oft nicht funktioniert, positive Psychologie aber schon
- Weg vom Problem, hin zur Lösung denken
- Kreativ Denken kann man lernen (Divergentes Denken trainieren)

Lifehacks: aus dem Mentaltraining, Kreativitätstraining, Rätsel lösen...

Lebensbereich Verantwortung übernehmen und Erwachsen werden

Lehrplaninhalte:

- Vor- und Nachteile vom Übernehmen bzw. Abgeben von Verantwortung
- Wie gebe ich Verantwortung ab, sodass sie andere nehmen können
- Erfahrungen gibt's nur aus erster Hand – „Souverän Scheitern“ guter Umgang mit Enttäuschungen, Fehlern, Rückschlägen, Scheitern
- Umgang mit Finanzen – was erwartet mich in der Welt der Erwachsenen? Wofür habe ich die Verantwortung, wofür nicht? Lebenserhaltungskosten, Konto, Versicherungen etc...
- Wo bekomme, finde ich Hilfe?

Lifehacks: „Tennisübung“ für den Umgang mit Scheitern, Lebenskosten berechnen,...

Lebensbereich Zukunft planen

Lehrplaninhalte:

- Meine Vision, meine Vorbilder
- Umgang mit Angst vor der Zukunft
- Umgang mit dem „Berg vor Augen“
- Was will ich wirklich? Die Qual der Wahl
- Herausforderung angenommen – 10 Schritte Plan in meine Zukunft!

Lifehacks: „Ressourcen tanken“

Lebensbereich Sinn und Spirit

Me, myself and I

Lehrplaninhalte:

- Selbstliebe versus Egoismus
- Philosophie Crashkurs (Philosophische Hintertreppe – W. Weischedel)
- Wer bin ich? Woher komme ich? Was glaube ich? Was sind meine Werte?
- Projekt Weltethos – Was jede Religion sagt
- Ich und mein Hobby (Möglichkeit über sich selbst zu berichten)
- Mein Leben träumen – durch luzides Träumen das Leben bereichern und sich selbst besser kennen lernen

Lifehacks: Waldbaden, Meditation, Video Projekt Weltethos, Meine Wertepyramide

Indirekte Lehrplaninhalte (Was wir denken, was in jeder Stunde automatisch mitgelernt wird):

- Kritisch selbst denken und Fragen stellen
- Die eigene Meinung sagen (Mut)
- Andere Meinungen kennenlernen und zulassen (kein richtig oder falsch)
- Zuhören – Empathie

Was uns besonders wichtig ist:

- ALLES MUSS FREIWILLIG SEIN!!! (Keiner muss sich beteiligen, aber jeder wird eingeladen)
- Der Lehrer/die Lehrerin hat alles was gesagt wird vertraulich zu behandeln (vielleicht wäre es gut, wenn es jemand macht, der dies an mehreren Schulen unterrichtet und ansonsten kein anderes Unterrichtsfach)

ORGANISATION

Für wen?

Wir empfehlen unser Fach für Schulen mit 4jähriger Oberstufe im letzten Jahr, für 5jährige Oberstufe in den beiden letzten Jahren.

Es wäre sinnvoll, zuerst Schulversuche dazu zu starten (da wir sehr viele konkrete Ideen haben würden wir uns da gerne in der Beratung und Umsetzung beteiligen bzw. als Team mit der befreundeten Lehrerin zusammenarbeiten)

Ablauf der vierzehntägigen Doppelstunde:

1. PRAKTISCHE ÜBUNG
Kurze Einstiegsübung, die sich schon mit dem Thema beschäftigt (siehe Lifehacks /Biohacks)
2. FRAGEN
Jeder überlegt für sich, was er über das Thema schon weiß, bzw. wozu er sich Gedanken gemacht hat. Fragen der Lehrerin/des Lehrers regen zum Nachdenken über das Thema an – darf ruhig auch provokativ sein. Zusätzlich überlegt jeder, was ihn bzw. sie am Thema interessieren könnte – was für das eigene Leben interessant sein könnte. (Kann bereits ins Portfolio geschrieben werden)
3. THEORIE
Verschiedene Inputs können auch durch Interviews, Zitate, Filmszenen oder Liveschaltung einer Persönlichkeit bzw. von Experten und Expertinnen sein
4. DISKUSSION
Zeit für Diskussion in der Gruppe
5. PORTFOLIO
Jede/r hat Zeit, seine eigenen Gedanken in sein persönliches Portfolio zu schreiben, zu zeichnen oder anders kreativ zu verarbeiten. Durch das (freiwillige!) Portfolio kann man sich auch später an seine eigenen Gedanken, Ideen und Gefühle zu erinnern.

BEURTEILUNG:

Es sollte keine Noten im gewohnten Sinn geben, sondern am Ende des Jahres wird das persönliche Portfolio (freie Gestaltung) mit dem Lehrer oder der Lehrerin in einem Einzelgespräch besprochen. Es geht dabei nicht um die Beurteilung des Portfolios, denn dieses ist persönlich und der Lehrer/die Lehrerin hat keine Einsicht! sondern um eine gemeinsame Reflexion der Themen und was sie der einzelnen Person gebracht haben, was jedem einzelnen wichtig war.