



# Lebenskompetenzen stärken

Eine Handreichung mit Wissens- und Handlungsimpulsen  
für kommunale Akteure in Sachsen



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Bereich Lebenskompetenzförderung |  
Universelle Suchtprävention

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Gesellschaftliche Ausgangslage .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Begriffsbestimmung, Ziele und fachliche Einordnung.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kognitive Kompetenzen.....	11
2.2 Emotionale Kompetenzen .....	12
2.3 Soziale Kompetenzen.....	12
2.4 Verbindung zwischen Lebenskompetenzförderung und Sucht- prävention .....	13
<b>3. Prinzipien der Lebenskompetenzförderung .....</b>	<b>15</b>
<b>4. Lebenskompetenzförderung in den Lebenswelten.....</b>	<b>17</b>
4.1 Kindertageseinrichtungen .....	19
4.2 Schule .....	21
4.3 Vernetzung im Sozialraum.....	24
<b>5. Qualitätsstandards und Wirksamkeit.....</b>	<b>27</b>
<b>6. Programme und methodische Materialien .....</b>	<b>32</b>
6.1 Programme.....	34
6.1.1 FREUNDE .....	35
6.1.2 Papilio .....	37
6.1.3 Eigenständig werden.....	39
6.1.4 1000 Schätze.....	41
6.1.5 Klasse 2000 .....	43
6.1.6 IPSY .....	44
6.2 Praxisbezogene Methoden .....	46
<b>7. Schlussfolgerungen und bildungspolitische Relevanz .....</b>	<b>49</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>52</b>
<b>Referenzen .....</b>	<b>53</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>58</b>

# Vorwort

Die Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen versteht sich als Kompetenzzentrum für die Themen der Lebenskompetenzförderung und der Suchtprävention. Die Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG) ist Träger des Fachstellenbereiches für die universell ausgerichteten Konzepte und Programme der Lebenskompetenzförderung in Kita und Schule. Träger und Ausrichter der suchtmittelspezifischen Suchtprävention ist die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (SLS). Informationen zu den Angeboten im Bereich der suchtmittelspezifischen Suchtprävention finden Sie auf der Website der Fach- und Koordinierungsstelle.

Die inhaltliche Verantwortung der vorliegenden Handreichung liegt im Bereich der Lebenskompetenzförderung. Mit dieser Zusammenfassung fachlicher Grundlagen, Ansätze und ausgewählter Programmbeispiele zur Lebenskompetenzförderung möchten wir zur Stärkung der fachlichen Arbeit in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Jugendfreizeiteinrichtungen und Einrichtungen der Jugendhilfe beitragen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viel Freude bei der Umsetzung in Ihrer fachlichen Praxis!

Das Team der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen

# 1. Gesellschaftliche Ausgangslage

Soziale und gesundheitliche Problemlagen und Wandlungsprozesse in Deutschland zeigen sich in vielen Bereichen unserer Gesellschaft. Um den Unsicherheiten, der Komplexität und den Herausforderungen von heute und morgen zu begegnen, braucht es Menschen, die eigenständig denken, kreative Lösungen finden, kritisch reflektieren und verantwortungsvoll handeln. Ein Schlüssel dazu liegt in der Förderung von Zukunfts- und Lebenskompetenzen. Sie bilden das Fundament für Bildung, Gesundheit, Demokratie und Nachhaltigkeit – und damit für eine starke, widerstandsfähige Gesellschaft.

## **Ein Blick auf die Zahlen und Fakten:**

Der **17. Kinder- und Jugendbericht** zeigt auf, dass sich Kinder und Jugendliche neben persönlichen und familiären Problemen mit aktuellen Themen wie der Klimakrise, geopolitischen Konflikten, Demokratiefeindlichkeit, wirtschaftlicher Instabilität und Zukunftsängsten konfrontiert sehen. Zusätzlich sind die Nachwirkungen der Covid-19-Pandemie weiterhin spürbar<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Vgl. Isaksen et al. 2025; BMFSFJ 2024

Die aktuellen Ergebnisse der **COPSY-Studie** aus Deutschland verdeutlichen, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 11 und 23 Jahren eine geringe gesundheitliche Lebensqualität aufweisen und zunehmend von psychischen Problemen, (Zukunfts-)Ängsten und Einsamkeit betroffen sind<sup>2</sup>. Die Untersuchungen aus dem Jahr 2025 zeigen außerdem, dass die Werte höher sind als noch vor Beginn der Pandemie. Besonders betroffen sind Mädchen und Frauen (ab 14 Jahren), bei denen sich auch im letzten Jahr erneut ein Anstieg der Angst- und Depressionssymptome zeigte<sup>3</sup>.

Der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen zwischen 0 – 17 Jahren wurde auch im Rahmen der umfassenden **KiGGS-Studie** („Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“) auf Basis von drei großen Erhebungen analysiert<sup>4</sup>. Insgesamt zeigen die Daten einen sehr guten bis guten allgemeinen Gesundheitszustand auf. Allerdings liegen Hinweise für psychische Auffälligkeiten bei 17% der Mädchen und Jungen vor. Zudem konnten Zusammenhänge zwischen dem sozialen Status und gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Erkrankungen sowie dem gesundheitlichen Wohlbefinden festgestellt werden<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> Vgl. Zöllner et al. 2025

<sup>3</sup> Vgl. Kaman et al. 2025

<sup>4</sup> Zuletzt von 2014 bis 2017

<sup>5</sup> Vgl. Klipker et al. 2018

Gleichzeitig zeigt auch der **Siebte Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung (2025)**, dass soziale Ungleichheiten in Deutschland weiterhin bestehen und sich auf zentrale Lebensbereiche auswirken. Laut Statistischem Bundesamt wuchs im Jahr 2024 etwa jedes siebte Kind in Deutschland in einer armutsgefährdeten Familie auf – das entspricht über 2 Mio. Minderjährigen, deren Lebensbedingungen durch materielle und soziale Unsicherheiten geprägt sind. Diese Ausgangsbedingungen beeinflussen Bildungs-, Gesundheits- und Teilhabechancen von Beginn an und erhöhen das Risiko für langfristige Benachteiligungen.<sup>6</sup> Verschiedene Studien zeigen, dass Kinder aus armutsbelasteten Lebenslagen häufiger psychosozialen Stress, einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie eingeschränkten Bildungsressourcen ausgesetzt sind.<sup>7</sup> Bildungseinrichtungen können diesen Risiken entgegenwirken, indem sie **gezielt personale, soziale und emotionale Kompetenzen stärken**.

Fähigkeiten wie Selbstwertgefühl und Stressbewältigung lassen sich erlernen – unterstützt durch ein stabiles Umfeld, emotionale Sicherheit und verlässliche Bezugspersonen, die Vertrauen schenken und stärken.

---

<sup>6</sup> Vgl. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2025; Statistisches Bundesamt 2025

<sup>7</sup> Vgl. Kongress Armut und Gesundheit 2024

Kindertageseinrichtungen und Schulen übernehmen so eine wichtige Aufgabe: als Schutz- und Lebensräume, in denen Kinder und Jugendliche – unabhängig von ihrer familiären oder sozioökonomischen Situation – von präventiven und gesundheitsfördernden Strukturen profitieren können.

In diesem Zusammenhang erforscht auch die **HBSC-Studie** (Health Behaviour in School-aged Children) der WHO seit 1982 alle vier Jahre die Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen – mit dem Ziel, Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention zu identifizieren und umzusetzen. Die neuesten Daten zeigen deutlich: Es braucht gezielte Maßnahmen zur **Stärkung der Gesundheitskompetenz** in allen relevanten Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen – von Kindergärten über Schulen bis zu Jugendzentren und Sportvereinen. Dabei ist ein lebensweltorientierter Ansatz entscheidend, der die unterschiedlichen sozialen Voraussetzungen und damit verbundenen gesundheitlichen Risiken der Kinder berücksichtigt. Dies umfasst neben der Förderung der individuellen Ressourcen der Kinder selbst auch die Stärkung der Kompetenzen der Eltern, der Familien sowie des sozialen Umfeldes<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Vgl. HBSC-Studienverbund Deutschland 2024

Vor dem Hintergrund der aufgezeigten Umstände ist die gezielte Förderung von Lebenskompetenzen von besonderer Bedeutung. Im Rahmen der Prävention spielen Schule und Kita als unterstützende und auffangende Räume eine zentrale Rolle, insbesondere angesichts der begrenzten therapeutischen und unterstützenden Angebote im weiteren Lebensverlauf. Gerade für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Haushalten kann Bildung ein entscheidender Schutzfaktor sein: Denn für ein gesundes Aufwachsen von Kindern ist neben medizinischer Versorgung, ausgewogener Ernährung und Bewegung ebenso die Förderung der **psychischen Gesundheit**, sozialer Kompetenzen sowie **seelischer Widerstandskraft** erforderlich.

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist somit eine **zentrale bildungs- und gesundheitspolitische Aufgabe**.

## 2. Begriffsbestimmung, Ziele und fachliche Einordnung

Bereits in den 1990er Jahren prägte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Begriff „Lebenskompetenzen“. Diese umfassen grundlegende psychosoziale Fähigkeiten, die es einem Menschen ermöglichen, seine Potenziale zu entwickeln, Herausforderungen zu meistern und belastenden Lebenssituationen gesundheitsförderlich zu begegnen. Damit bilden sie die Grundlage für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben.

Insbesondere in der Entwicklungs- und Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen hat dieser Ansatz nicht an Aktualität verloren. Lebenskompetenzen bieten sowohl für die persönliche Entwicklung, Lebensgestaltung und das individuelle gesundheitliche Wohlbefinden wertvolle Ressourcen als auch für das soziale Zusammenleben. In jungen Jahren entwickelte Lebenskompetenzen wirken langfristig und können als Schutzfaktoren gegen riskante Verhaltensweisen wie Gewalt oder Sucht dienen. Zielsetzung der Lebenskompetenzförderung ist die Etablierung der Ressourcenperspektive gegenüber der Risikoperspektive.

Nach den Kriterien der WHO sind die Ziele der Lebenskompetenzförderung Sucht- und Gewaltprävention sowie die Entwicklung von Schutzfaktoren im Sinne der Resilienzförderung<sup>9</sup>. Die Förderung dieser Kompetenzen ist ein zentrales Ziel in der Bildungs- und Präventionsarbeit in Kita und Schule.

Im Rahmen von Kompetenzförderungsprogrammen werden Kinder und Jugendliche darin unterstützt, allgemeine personale und interpersonale Kompetenzen auszubilden, die eine positive Entwicklung begünstigen und Verhaltensproblemen vorbeugen. Durch jene werden sie im effektiven und kompetenten Umgang mit altersadäquaten Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens unterstützt, können bspw. Krisen sicherer bewältigen, eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen sowie soziale Beziehungen konstruktiv gestalten.

Besonders nachhaltig ist die Förderung solcher Lebenskompetenzen, wenn sie bereits im Kindesalter ansetzt, da der Grundstein für psychosoziale Kompetenzen bereits in den ersten Lebensjahren gelegt wird. Unterstützend wirken sowohl die Einbettung in ein umfassendes Präventions- und Entwicklungsförderungskonzept in Bildungseinrichtungen als auch die Kombination mit Maßnahmen in anderen Lebensbereichen<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Resilienz als psychische Widerstandskraft beschreibt die Fähigkeit mit Herausforderungen, Veränderungen und Rückschlägen zurechtzukommen und konstruktiv umzugehen. Bildungseinrichtungen können Resilienz stärken, indem Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung gefördert werden und eine Verbundenheit und Zugehörigkeit geschaffen wird.

<sup>10</sup> Vgl. Weichold 2024

Durch die WHO wurden **zehn zentrale Kernkompetenzen** (Core Life Skills) beschrieben, welche nicht isoliert voneinander zu betrachten sind, sondern zusammenwirken und im Alltag eng miteinander verwoben sind. Diese Kompetenzen stärken die psychische Gesundheit, fördern Resilienz und führen nachweislich zu höherer Zufriedenheit und einem gesundheitsförderlichen Verhalten – sowohl individuell als auch im gesellschaftlichen Kontext.

Sie lassen sich in die drei folgenden Unterkategorien einteilen.

## 2.1 Kognitive Kompetenzen

- **Kritisches Denken:** Informationen hinterfragen, Argumente abwägen, reflektierte Urteile treffen.
- **Kreatives Denken:** Neue Lösungswege entwickeln, Ideenreichtum zeigen.
- **Problemlösung:** Probleme erkennen, Lösungsstrategien entwickeln und bewerten.
- **Entscheidungsfähigkeit:** Entscheidungen situationsgerecht und verantwortungsvoll treffen.

## 2.2 Emotionale Kompetenzen

- **Selbstwahrnehmung:** Eigene Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse erkennen.
- **Umgang mit Gefühlen:** Emotionen wie Wut, Angst, Trauer oder Freude regulieren können.
- **Stressbewältigung:** Mit Belastungssituationen angemessen umgehen.

## 2.3 Soziale Kompetenzen

- **Empathie:** Sich in andere hineinversetzen, Mitgefühl zeigen.
- **Kommunikationsfähigkeit:** Klar und respektvoll kommunizieren, aktiv zuhören.
- **Beziehungsfähigkeit:** Freundschaften pflegen, Konflikte gewaltfrei lösen, kooperieren.

## 2.4 Verbindung zwischen Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention

Lebenskompetenzförderung richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen und ist damit der **universellen** Suchtprävention zuzuordnen. Zielsetzung ist die Ausbildung von Schutz- und Verringerung von Risikofaktoren im Sinne der Stärkung der Kompetenz, sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Schutzfaktoren vermindern die Wahrscheinlichkeit, unter belastenden Lebenssituationen und Risikobedingungen Gewalt-, Sucht- oder anderes gesundheitsschädigendes Verhalten zu entwickeln. Suchtpräventive Programme kombinieren den Lebenskompetenzansatz mit suchtmittelspezifischen Aspekten je nach Konsumwahrscheinlichkeit und Themenrelevanz.

### **Klassifikation präventiver Maßnahmen**

Neben **universellen** präventiven Maßnahmen, welche sich an die gesamte Bevölkerung bzw. Bevölkerungsgruppen (z. B. alle Kinder in der Schule) wenden, gibt es zudem Maßnahmen **selektiver und indizierter Prävention**. Im Vergleich zur Vorherigen, bis Mitte der 90er Jahre geläufigen, Kategorisierung in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention werden durch diese neue Terminologie insbesondere die Zielgruppen präzisiert.

Die **selektive** Prävention richtet sich demnach an definierte Risikogruppen. Die Personen dieser Risikogruppen sind in der Regel gesund und unauffällig, die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung ist bei ihnen jedoch aufgrund empirisch bestätigter Risikofaktoren erhöht (z.B. bei Kindern aus suchtbelasteten Familien). Maßnahmen der **indizierten** Prävention richten sich an Personen mit Risikoverhalten, beispielsweise Jugendliche und junge Erwachsene mit übermäßigem Substanzkonsum. Die Übergänge der universellen, selektiven und indizierten Prävention sind fließend und die Interventionen bauen aufeinander auf.

Eine weitere Klassifikation präventiver Maßnahmen ist die Unterscheidung in **Verhaltens- und Verhältnisprävention**. Zielt Prävention auf eine Verhaltensänderung der Personen ab, wird von Verhaltensprävention gesprochen. Maßnahmen, welche auf eine breitere Wirkung und Veränderung der strukturellen Rahmenbedingungen fokussieren, werden der Verhältnisprävention zugeordnet. In der Praxis werden Verhaltens- und Verhältnisprävention oft kombiniert, um einen optimalen Effekt zu erzielen.

# 3. Prinzipien der Lebenskompetenzförderung

## **Ganzheitlichkeit**

Die im vorherigen Kapitel vorgestellten Kategorien verdeutlichen: Lebenskompetenzen entwickeln sich in einem Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Förderansätze sollten daher alle drei Ebenen ansprechen – sowohl Wissensvermittlung als auch eine Erlebnis- (Lernen durch Erfahrung und Reflexion) und Handlungsorientierung (Förderung durch Übungen, Rollenspiele sowie Projektarbeit).

## **Ressourcenorientierung und Partizipation**

Der Fokus liegt dabei nicht auf Defiziten, sondern auf individuellen Stärken, Ressourcen und Potenzialen. Selbstwirksamkeit und Selbstwert sollen gestärkt sowie Kinder und Jugendliche aktiv eingebunden werden – durch eigene Beiträge, Entscheidungsprozesse und Mitgestaltung.

## **Nachhaltigkeit**

Lebenskompetenzförderung sollte dabei früh ansetzen und kontinuierlich sowie über längere Zeiträume stattfinden. Nachhaltige und langfristig angelegte Konzepte, die Institutionen und Menschen darin unterstützen, Lebenskompetenzförderung in den Alltag zu integrieren, sind zielführend.

## **Lebensweltorientierung – Settingansatz**

Grundlegende Strategie in der Gesundheitsförderung und Suchtprävention ist der Lebenswelt- bzw. Settingansatz. Dieser Ansatz beschreibt ein sozialräumliches System (wie z. B. Kindertagesstätten, Schulen, Stadtteile oder Familien) und basiert auf der Erkenntnis, dass gesundheitsförderliches Verhalten und Risikoverhalten von den Lebensumständen sowie den Rahmenbedingungen beeinflusst werden. Maßnahmen sollen sich daher an den realen Herausforderungen der Zielgruppe (z.B. Streit in der Familie, Mobbing in der Schule, Zukunftsängste) orientieren sowie mit deren Lebenswelten verknüpfen.

Laut aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erweisen sich settingübergreifende Strategien, bei denen häufig Kommunen die Planung innehaben, als sinnvoll. Die verlässliche Verfügbarkeit notwendiger Ressourcen für diese Koordinierungs- und Umsetzungsarbeit, welche auch Aspekte der Organisationsentwicklung, Verwaltung und Umgebungsveränderung<sup>11</sup> einbezieht, ist dabei die Herausforderung in der Praxis.

Nachfolgend werden die klassischen bildungsbezogenen Settings und die Kommune als Netzwerk vor Ort erläutert.

---

<sup>11</sup> Im Sinne einer Verhältnisprävention

## 4. Lebenskompetenzförderung in den Lebenswelten

Neben dem familiären Kontext findet institutionelle Lebenskompetenzförderung in den Lebenswelten Kita, Schule und Kommune statt. Bildungseinrichtungen – insbesondere Kitas und Schulen – sind zentrale Orte, an denen Lebenskompetenzen und Gesundheitsbewusstsein frühzeitig gefördert werden können. Die **Prävention und Gesundheitsförderung ist strukturell verankert, auf Bundesebene im Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz, der Roadmap Gesundheitskompetenz** des Bundesministeriums für Gesundheit, **im Präventionsgesetz** und auch **im Beschluss der Gesundheitsministerkonferenz 2025**.

Auf Landesebene wird im **sächsischen bildungspolitischen Leitbild „Bildungsland 2030“** deutlich, dass Bildung über reinen Wissenserwerb hinausgehen und zur Entwicklung selbstständiger, verantwortungsvoller Persönlichkeiten beitragen sollte. Dies unterstreicht auch die **Landesstrategie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)** mit dem Ziel, Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln zu befähigen.

Die rechtlichen und strukturellen Grundlagen umfassen die Förderung von Lebenskompetenzen, welche in verbindlichen Bildungs- und Jugendhilfenormen definiert sind. Dafür schafft die **Landesrahmenvereinbarung Prävention (LRV Sachsen)** gemäß § 20f SGB V einen Kooperations-, Ziel- und Umsetzungsrahmen für Gesundheitsförderung und Prävention in den Lebenswelten. Die gemeinsamen Zielbereiche und Handlungsfelder sind in § 3 der Landesrahmenvereinbarung festgelegt. Dort wird im Zielbereich „Gesund aufwachsen“ Lebenskompetenz (u.a. soziales Lernen) ausdrücklich als Handlungsfeld benannt. Mit Bezug auf den Bildungsplan und auf das Schulgesetz werden Träger von Kitas und Schulen bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention unterstützt.

## 4.1 Kindertageseinrichtungen

Die frühe Kindheit ist eine prägende Lebensphase, in der grundlegende soziale, emotionale und kognitive Fähigkeiten entwickelt werden. In dieser sensiblen Zeit werden wichtige Weichen für ein gesundes, resilientes und lernfreudiges Leben gestellt.

Die Lebenswelt „Kita“ bietet hierfür einen idealen Rahmen. Kinder erleben Beziehungen, begegnen Vielfalt und erwerben erste Kompetenzen im Umgang mit sich selbst und anderen. In Sachsen besuchen täglich mehr als 10.000 Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren eine Kindertageseinrichtung.<sup>12</sup> Die Betreuungsquote der Drei- bis Sechsjährigen liegt bei 95,5 Prozent<sup>13</sup> – eine der höchsten in Deutschland. Damit erreicht die Kita nahezu alle Kinder und ihre Familien und ist ein wertvoller Schlüssel für die Lebenskompetenzförderung.

Pädagogische Fachkräfte nehmen in diesem Prozess eine begleitende und modellhafte Rolle ein, indem sie alltägliche Situationen der Kinder aufgreifen, sprachlich begleiten, reflektieren und Räume für Selbstwirksamkeit schaffen.

---

<sup>12</sup> Aktueller Statistischer Bericht als Excel-Arbeitsmappe unter: [https://www.statistik.sachsen.de/download/statistische-berichte/statistik-sachsen\\_kv5\\_kindertagesbetreuung.xlsx](https://www.statistik.sachsen.de/download/statistische-berichte/statistik-sachsen_kv5_kindertagesbetreuung.xlsx)

<sup>13</sup> <https://www.kita.sachsen.de/angebote-3892.html>

Durch Elterngespräche, Elternabende und präventive Familienbildung in den Kindertageseinrichtungen werden Eltern in ihrem Erziehungsauftrag unterstützt und ihre Erziehungskompetenz gestärkt.

Eine qualifizierte Unterstützung, Fortbildung und Stärkung der pädagogischen Fachkräfte stellen dabei einen zentralen Baustein dar, um die Potenziale und Ressourcen aller Kinder – unabhängig von Herkunft oder Lebenslage – zu entfalten.

Für Kita und Kindertagespflege beschreibt § 2 SächsKitaG den eigenständigen Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrag: Nach § 2 Abs. 2 Nr. 1–4 SächsKitaG umfasst dieser insbesondere den Erwerb sozialer Kompetenzen (z. B. Selbstständigkeit, Verantwortungsbereitschaft, Gemeinschaftsfähigkeit, Toleranz), die Ausbildung geistiger, körperlicher, sprachlicher Fähigkeiten, die Befähigung zu gesunder Lebensführung sowie verantwortungsvolles Umwelt- und Sozialhandeln.

Der **sächsische Bildungsplan**, der Leitfaden für die pädagogische Arbeit in Kindertageseinrichtungen, betont die Bedeutung der ganzheitlichen Bildung und legt Lebenskompetenzen als übergreifendes Bildungsziel fest. Besonders im Bildungsbereich „soziale und emotionale Entwicklung“ werden zentrale Aspekte wie emotionale Sicherheit, Selbstbewusstsein, Konfliktfähigkeit und soziale Verantwortung herausgestellt. Lebenskompetenzförderung ist damit kein Zusatz, sondern zentraler Bestandteil des Bildungsauftrags in sächsischen Kitas und leistet gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

## 4.2 Schule

Die Schule als zentrale Lebenswelt und Ort der Sozialisation von Kindern und Jugendlichen bietet ähnlich zur Kindertagesbetreuung ideale Voraussetzungen, um Schüler\*innen mit Maßnahmen der Lebenskompetenzförderung zu erreichen und an den gesundheitsfördernden Auftrag von Bildungseinrichtungen anzuknüpfen. Schulische Gesundheitsförderung stellt dabei eine pädagogische Querschnittsaufgabe dar, die systematisch und in Abstimmung mit allen Beteiligten zu gestalten ist. Dieser **Auftrag ist im Sächsischen Schulgesetz verankert:** die Schule bereitet „mit der Vermittlung von Alltags- und Lebenskompetenzen“ die Schüler\*innen auf ein selbstbestimmtes Leben vor (§ 1 Abs. 4 Satz 2 SächsSchulG).

Bei der Erfüllung dieses Auftrags kommt Lebenskompetenzprogrammen eine besondere Bedeutung zu, da sie langfristig wirken, sowohl verhältnis- als auch verhaltensorientierte Ansätze verfolgen und vor allem benachteiligte Kinder in ihrer Bildungsteilhabe stärken. In der **Grundschule** werden Themen wie Selbstwertgefühl, Emotionsregulation, Freundschaft und ein förderliches Miteinander fokussiert, in der **Sekundarstufe** stehen Aspekte wie Selbstständigkeit, kritisches Denken und der Umgang mit Gruppendruck im Mittelpunkt. Eine frühzeitige Förderung gesundheitsbezogener Lebenskompetenzen wirkt dabei nicht nur präventiv, sondern hat auch einen positiven **Einfluss auf den Bildungserfolg** (siehe Kapitel 5).

Besonders gewinnbringend ist Lebenskompetenzförderung dann, wenn entsprechende Inhalte fest in den **pädagogischen Alltag** verankert und nicht als zusätzliche Aufgabe verstanden werden. Die Themen lassen sich fächerübergreifend in Ethik, Deutsch, Biologie, Sozialkunde oder in Sozialtrainings integrieren, ebenso in Projektwochen zu gesundheits- oder präventionsbezogenen Schwerpunkten. Ergänzungen durch Formate wie Klassenrat oder Schülerparlamente fördern demokratische Kompetenzen, Selbstwirksamkeit und Partizipation.

Da sich während der schulischen Laufbahn gesundheitsbezogene Verhaltensweisen ausprägen, setzen die Lebenskompetenzprogramme auch frühzeitig suchtpreventiv an. Die Grundlage für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung bildet eine **schuleigene Konzeption**, welche zusätzlich auch ein Qualitätsinstrument für die Umsetzung und Erreichung der Ziele ist. Zwar sind die Bildungseinrichtungen für Konzeption und Umsetzung des Präventionsauftrags selbst zuständig, unterstützend hat das Landesamt für Schule und Bildung Sachsen jedoch qualitätsbasierte Kriterien<sup>14</sup> entwickelt, um Maßnahmen zielgerichtet, nachhaltig und wirkungsorientiert zu integrieren.

---

<sup>14</sup> LASuB (2018): Schulische Qualität im Freistaat Sachsen: Kriterienbeschreibung. 5. Auflage.

Lebenskompetenzprogramme bieten hierfür eine ressourcenschonende und wirkungsorientierte Grundlage, insbesondere bei langfristiger Implementierung über die gesamte Schulzeit. Daher ist als Ziel eine dauerhafte strukturelle Verankerung durch die **Integration in das Schulcurriculum** festzulegen, was z.B. im Rahmen eines institutionellen Schutzkonzeptes, aufbauend auf einem Lebenskompetenzförderprogramm, erfolgen kann.

## 4.3 Vernetzung im Sozialraum

Neben den institutionellen Integrationsmöglichkeiten bieten außerschulische Kooperationspartner wertvolle Unterstützung bei der Implementierung. In diesem Zusammenhang kann eine gezielte Vernetzung mit Akteur\*innen im Sozialraum – und bei Bedarf auch darüber hinaus – von großer Bedeutung sein. Eine Einbindung von Kinder- und Jugendhilfe, Beratungsstellen, Gesundheitsdiensten, Präventionsfachstellen sowie Polizei (z. B. im Bereich Medienkompetenz und Suchtprävention) schont eigene personelle Ressourcen und liefert gebündelte Kompetenz. Nicht zuletzt stellen auch eine gute Elternarbeit und die Förderung von Familienbildung wichtige Ansatzpunkte dar. Nach § 16 Abs. 3 SGB VIII ist vorgesehen, dass (werdenden) Eltern „Beratung und Hilfe“ angeboten wird, um ihre Erziehungs- und Beziehungskompetenzen zu stärken.

In den Kommunen als zentrales Setting für Prävention können Maßnahmen zur Stärkung von sozialen Netzwerken und zur Verbesserung der Lebensqualität im öffentlichen Raum unterstützend wirken. Vor dem Hintergrund komplexer sozialer und gesundheitlicher Problemlagen, die eng miteinander verknüpft sind, bedarf es koordinierter und ganzheitlicher Lösungsansätze. Der Strukturansatz der **Präventionsketten** reagiert auf diese Anforderungen, indem komplexe Problemlagen durch abgestimmte und langfristige Strategien auf kommunaler Ebene adressiert werden.

Die Umsetzung dieser Strategien in der Praxis stellt dabei eine besondere Herausforderung dar. Sie stehen für eine präventive Neuausrichtung kommunalen Handelns mit dem Ziel, Unterstützungsstrukturen für Kinder, Jugendliche und Familien ganzheitlich und zusammenhängend zu gestalten. Mittelpunkt ist dabei die systematische Vernetzung und Koordination bereits bestehender Angebote und Strukturen, um Ressourcen effizient zu nutzen und Synergieeffekte zu erzielen. Kommunale Fachämter, Institutionen, Träger sowie Akteur\*innen verbinden sich dazu in einer ressort- und sektorenübergreifenden Kooperation zu einem über Altersgruppen und Lebensphasen hinweg abgestimmten Netzwerk für Kinder und Familien. Sie führen in einem fortwährenden Prozess bestehende und neue Strukturelemente zusammen und ermöglichen so abgestimmtes Handeln im Rahmen einer integrierten kommunalen Gesamtstrategie. Präventionsketten sind demnach multiprofessionell und interdisziplinär angelegt und folgen dem Ansatz „Health in All Policies“ (HiAP). Ziel ist die enge Verzahnung von Gesundheitsförderung, Jugendhilfe, Frühförderung, Frühen Hilfen und Bildung. Dadurch soll ein umfassendes und dauerhaft tragfähiges Netzwerk entstehen, welches die Infrastruktur für Kinder und Familien verbessert und die Inanspruchnahme präventiver Angebote erhöht. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf sensiblen Übergängen im Lebensverlauf von Kindern und Jugendlichen, etwa beim Übergang von der Kita in die Schule oder von der Schule in weitere Bildungs- und Lebensphasen. Dieses Vorhaben ist ohne kurzfristigen Projektcharakter mittel- bis langfristig anzulegen.<sup>15</sup>

Ein wichtiger Baustein in diesem Kontext in Sachsen ist die **Landesstrategie PiT** (Prävention im Team). Die PiT-Strategie der frühkindlichen und schulischen Prävention verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und ihren Lebenskompetenzen nachhaltig zu stärken. Dabei setzt sie auf langfristige, koordinierte und wissenschaftlich fundierte Präventionsarbeit und strebt den Aufbau stabiler und wirksamer Netzwerke von Akteur\*innen auf einrichtungsbezogener, regionaler und landesweiter Ebene an. Sie ist eng mit der Landesrahmenvereinbarung gemäß § 20f Präventionsgesetz (PrävG) sowie mit der „Allianz Sichere Sächsische Kommunen“ (ASSKomm) verknüpft und stellt den auf Kinder und Jugendliche bezogenen Teil der sächsischen Präventionsstrategie dar.

---

<sup>15</sup> Vgl. LVGAFS 2013

## 5. Qualitätsstandards und Wirksamkeit

Die Implementierung von Präventionsprogrammen in den institutionellen Kontext ist ein komplexer Prozess. Voraussetzung für eine Wirkung evidenzbasierter ausgewählter Programme in Kita, Schule und Jugendarbeit ist eine Umsetzung entsprechender Qualitätsstandards. Forschungsergebnisse zeigen, dass Prävention im frühkindlichen Alter besonders wirksam ist und langfristig angelegte Maßnahmen und Programme ihre Wirkung eher entfalten als Einzelmaßnahmen – eine feste Verankerung der Themen in strukturelle Abläufe ist effektiver als der „klassische“ Schulprojekttag.

In der Forschung wird Lebenskompetenz mithilfe verschiedener Faktoren beschrieben, operationalisiert und quantifiziert. Dazu gehören unter anderem das **subjektive Wohlbefinden, Resilienz, Salutogenese und sozial-emotionales Lernen**<sup>16</sup>. Eine Zunahme dieser Kompetenzen greift schädlichen psychischen Entwicklungen vor und bieten eine Grundlage für das gesundheitsförderliche Heranwachsen von Kindern und Jugendlichen.

---

<sup>16</sup> Isaksen et al. 2025

Auch in den WHO-Gesundheitszielen für nachhaltige Entwicklung<sup>17</sup> ist dies fest verankert: „ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages“ (ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern). Positiv-psychologische Ansätze nehmen darauf Bezug und verstehen psychische Gesundheit nicht mehr allein als die Abwesenheit psychischer Störungen, sondern als **Herstellung eines ganzheitlichen Wohlbefindens** oder positiven emotionalen Zustands.<sup>18</sup> Um die Themen **Achtsamkeit, Resilienz, Optimismus, Selbstwert, Emotionsregulation, Flow-Erfahrungen und Zielerreichungskompetenzen** in den Alltag von Kindern und Jugendlichen zu implementieren, setzt die Positive Edukation, als Teil der Positiven Psychologie, am Schnittpunkt Schule an.

---

<sup>17</sup> Howden-Chapman et al. 2017

<sup>18</sup> Vgl. Rahm et al. 2024

Die Untersuchung präventiver Maßnahmen gestaltet sich als durchaus komplex, dennoch sind im Folgenden relevante Forschungsergebnisse zu Lebenskompetenzprogrammen zu erwähnen. Die Integration lebenskompetenzförderlicher Inhalte im Schulunterricht führte zu einer **Minderung depressiver Symptome** sowie einer **Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens**<sup>19</sup>. Weiterhin konnten **langfristige Verbesserungen in sozial-emotionalen Skills**, und allgemein **positiven Einstellungen** gefunden werden<sup>20</sup>. In einer der aufwendigsten internationalen Studien wurden außerdem positive Einflüsse eines langwierigen Glücksunterrichts auf das Wohlbefinden und die **akademische Leistung** nachgewiesen<sup>21</sup>. Vorbildfunktionen haben dabei bspw. Schulen in Dänemark (Empathie-Unterricht während der sog. „Klassenstunden“) oder Australien, letztere haben ein Curriculum für 13 Jahre Glücksunterricht mit je 2 Wochenstunden etabliert<sup>22</sup>. Eine wichtige Ableitung aus den genannten Studien ist also, dass es sich bei subjektivem Wohlbefinden nicht um eine feste, sondern veränderbare Eigenschaft handelt<sup>23</sup>.

---

<sup>19</sup> Vgl. Tejada-Gallardo et al. 2020

<sup>20</sup> Vgl. Taylor et al. 2017

<sup>21</sup> Vgl. Adler 2016

<sup>22</sup> Vgl. Norrish & Seligman 2015

<sup>23</sup> Vgl. Luhmann & Intelisano 2018

Um im Rahmen der positiven Edukation eine fördernde Umwelt aufzubauen, muss die Umgebung des Kindes (Familie und Lehrkräfte) ebenfalls miteinbezogen werden. So können Interventionsprogramme für Lehrkräfte zu den Themen Glück oder Achtsamkeit dazu führen, dass diese mehr positive Emotionen, eine höhere Lebenszufriedenheit und mehr umweltbewusstes Verhalten zeigen<sup>24</sup>. Sie erreichten außerdem höhere Werte im Flourishing – ein Zustand des psychischen Aufblühens und Wachstums (Jankowski et al., 2020) – und zeigten weniger negative Emotionen, Stress und emotionale Erschöpfung. Lehrkräfte haben dabei eine Multiplikator\*innen-Funktion: ein höheres Wohlbefinden ist mit einer besseren Lehre verbunden und überträgt sich indirekt auf die Kinder und Jugendlichen. Im Kontext Kita sind ähnliche Effekte zu finden.

Alle Lebenskompetenzprogramme stellen einen entscheidenden Teil der Suchtprävention dar. Für die Programme, die einen Bewertungsprozess durchlaufen und eine gewisse Konzept-, Evaluations- und Umsetzungsqualität besitzen, kann auf die „Grüne Liste Prävention“ verwiesen werden ([www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de)). Diese Orientierung für wirksame Präventionsprogramme ist für die Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen | Lebenskompetenzförderung – Universelle Suchtprävention für die Beratungs- sowie Koordinierungsebene maßgebend.

---

<sup>24</sup> Vgl. Rahm et al. 2019; Blanke et al. 2025

Die Qualitätsentwicklung settingbezogener Gesundheitsförderung und Suchtprävention ist ebenfalls ein Aufgabenschwerpunkt des Bundesinstitutes für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Des Weiteren stärkt das Präventionsgesetz durch verbindliche Qualitätsstandards die Überprüfung der Wirksamkeit präventiver Maßnahmen.

## 6. Programme und methodische Materialien

Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeit zu stärken, problemhaften Verhalten durch alternative Verhaltensweisen vorzubeugen und dadurch auch dem frühen Beginn regelmäßigen Substanzkonsums entgegenzuwirken, ist das Ziel von Lebenskompetenzprogrammen. Dafür nutzen sie bspw. **Rollenspiele** zur Förderung von Empathie und Konfliktlösung, **Gruppendiskussionen** zur Stärkung der Kommunikations- und Entscheidungskompetenz, **Reflexionsrunden** zur Entwicklung von Selbstwahrnehmung, **Entspannungsübungen** für die Stressbewältigung sowie **Kooperationsspiele** zur Förderung der Teamfähigkeit.

In der Regel werden diese Programme in Bildungseinrichtungen als primärpräventive und universelle Maßnahme durchgeführt, basierend auf strukturierten Materialien. Sie sind besonders effektiv, wenn folgende Kriterien erfüllt sind<sup>25</sup>:

---

<sup>25</sup> Vgl. Weichold 2024 (nach Cuijpers 2002, 2003; Onrust et al. 2016; Tobler et al., 2000)

- Die Grundlage bilden wissenschaftliche Konzepte und Erkenntnisse.
- Die Implementierung beginnt rechtzeitig vor dem ersten Auftreten des Problemverhaltens und ist langfristig angelegt.
- Die Programme orientieren sich am Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen.
- Das Modell der Sozialen Einflussnahme ist eine Grundlage des Programms.
- Die Vermittlung von Normen und Werten wird entsprechend gesellschaftlichen Standards umgesetzt.
- Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie themenspezifische Kompetenzen (z. B. negativem Peereinfluss zu widerstehen) werden trainiert.
- Tragfähige und unterstützende soziale Beziehungen werden gefördert.
- Positive Veränderungen in der Klasse und Schule werden angeschoben.
- Ausreichende Intensität ist gewährleistet.
- Strukturiertes und aufeinander aufbauendes Lernen wird ermöglicht.
- Interaktive Vermittlungsmethoden im Kontext Gleichaltriger werden genutzt.

## 6.1 Programme

Die im Nachfolgenden aufgeführten Programme zur Lebenskompetenzförderung stehen Kitas und Schulen in Sachsen zur Verfügung. Weitere Programmangebote zur Resilienzförderung und Stärkung der psychischen Gesundheit, welche seitens der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. landesweit koordiniert werden, sind *„Schatzsuche“ - Ein Eltern- Programm für Kindertagesstätten und Grundschulen zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern* und *„MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“* - ein Programm mit Materialien zur Unterrichts- und Schulentwicklung. Die jeweiligen Förderer der Programme sind den Links in den QR-Codes zu entnehmen.

## 6.1.1 FREUNDE

**FREUNDE** ist ein langfristiges, nachhaltiges Programm zur Lebenskompetenzförderung von Kindern in Kindertageseinrichtungen. Es ist darauf ausgerichtet, Kinder bereits im frühen Alter in ihrer Persönlichkeit zu stärken und Kompetenzen zu fördern.

Das Basisseminar setzt sich aus Praxistools mit spielerischen und interaktiven Inhalten zusammen, die den Entwicklungsprozess von Kindern positiv beeinflussen, das Gesundheitsbewusstsein stärken – und damit der Entstehung von Sucht und Gewalt wirksam vorbeugen:

- **Kommunikation:** Auf Augenhöhe und Methoden der gewaltfreien Kommunikation
- **Suchtprävention:** Förderung von Resilienz und Lebenskompetenzen
- **Alltagspartizipation:** Kinderbeteiligung als gelebte Alltagsdemokratie und Vorbeugung von Gewalt
- **Gewaltprävention:** Einrichtung einer Kultur des Respekts, der Förderung einer Streit- und Fehlerkultur sowie der Selbstfürsorge der pädagogischen Fachkräfte
- **Mit viel Gefühl:** Umgang mit eigenen Gefühlen und denen anderer
- **Ein Platz zum Streiten:** Umgang mit Konflikten
- **Selber-mach-Tag:** Spielen ohne Spielzeug, soziales Miteinander, Umgang mit Konsum, verzichten können

- **Wildes Spiel:** Vom Wagnis zum Wachstum – Risiko als Chance für Kinder
- **Inseln der Ruhe:** Umgang mit Stress, Gesundheitsförderung

Das **FREUNDE**-Programm knüpft an vorhandene Ressourcen der Kindertageseinrichtung an und kann mit wenig Aufwand in den Alltag integriert werden. FREUNDE stimmt mit dem sächsischen Bildungsplan überein und orientiert sich an den derzeit gültigen Standards suchtpreventiver Arbeit.

**FREUNDE**-Trainer\*innen bieten zweieinhalbtägige Basisseminare für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen an, welche daraufhin das Programm in ihrer Einrichtung umsetzen.



<https://www.suchtprevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/freunde>

## 6.1.2 Papilio

**Papilio** ist ein Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern in Kitas. Es orientiert sich an wissenschaftlich erprobten Inhalten wie hochwertiger, praxisnaher Wissensvermittlung und Videofeedback. Im Mittelpunkt steht das Verhalten der pädagogischen Fachkräfte in der Interaktion mit den Kindern. Positive Bindungserfahrungen und eine gute Beziehungsqualität werden in den Blick genommen, um eine Basis für emotionale und soziale Entwicklungsprozesse zu schaffen.

Eine Fortbildung befähigt pädagogische Fachkräfte das Programm mithilfe von Praxismaterialien selbständig in der Kita durchzuführen und besteht aus acht Modulen zu den Themen: Sozial-emotionale Kompetenzen, Temperament, Bindung, Feinfühligkeit, Eingewöhnung, Zusammenarbeit mit Eltern sowie Selbstfürsorge pädagogischer Fachkräfte.

Hierzu werden umfangreiche Praxismaterialien (z. B. Bindungstagebuch, Spiele zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen) für den Kita-Alltag zur Verfügung gestellt. Supervisionen und ein Vertiefungsmodul geben zusätzlich Gelegenheit für den Austausch zur Umsetzung und Selbstreflexion.

Das Programm ist aufgeteilt in **Papilio U3** sowie **Papilio 3-6**.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/papilio>

## 6.1.3 Eigenständig werden

**Eigenständig werden** ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 1 bis 4 (konzipiert für die Grund- und Förderschule) sowie 5 und 6.

Mithilfe von **Eigenständig werden** erwerben die Schüler\*innen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial. Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Diese werden in 5 Bereiche zusammengefasst: Problemlösen und Entscheidungen treffen, Umgang mit Stress und negativen Emotionen, Selbstwahrnehmung und Empathie, Kommunikation und interpersonale Beziehungen sowie kreatives und kritisches Denken.

**Eigenständig werden** wird von dafür qualifizierten pädagogischen Fachkräften durchgeführt und in den Unterricht integriert. Die Kinder werden dabei kontinuierlich von der Klassenstufe 1 bis 4 sowie 5 bis 6 begleitet. Spielerisch erlangen sie Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation und erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/eigenstaendig-werden>

## 6.1.4 1000 Schätze

Mit „**1000 Schätze**“ unterstützen Schulen das gesunde Aufwachsen ihrer Schüler\*innen ab dem ersten Schultag. Das evaluierte Programm ist für zwei Schuljahre ausgelegt und zielt auf die Förderung von Lebenskompetenzen, Bewegung und Achtsamkeit.

Mit interaktiven und kreativen Einheiten erfahren die Schüler\*innen auf spielerische Weise viel über ihre Stärken, Gefühle und Wünsche – und über die ihrer Mitschüler\*innen – und erlernen so gleichzeitig ein gutes Miteinander. In ihrem persönlichen **1000 Schätze**-Heft vertiefen sie am Ende jedes Unterrichtsmoduls das behandelte Thema. Neben Unterrichtsmodulen für die Schüler\*innen beinhaltet das Programm außerdem Einheiten für Eltern, schulische Fachkräfte und die Schule als System, was die Nachhaltigkeit des Programms erhöht.

Zu **1000 Schätze**-Trainer\*innen qualifizierte Fachkräfte für Suchtprävention vermitteln den verantwortlichen Klassen-Lehrkräften in drei halbtägigen Workshops das notwendige Knowhow für das Programm und begleiten sie bei der Umsetzung. Bei einem (optional zwei) Elterntreffen werden auch den Erziehungsberechtigten Möglichkeiten der Gesundheitsförderung sowie eines sinnvoll gelenkten Umgangs mit digitalen Medien durch die **1000 Schätze**-Trainer\*innen vermittelt.

Aber auch die Schule als Lebenswelt wird in den Blick genommen: Möglichkeiten einer strukturellen Verankerung von Gesundheitsförderung in der Schule durch das Sichtbarmachen von Ressourcen und Stärken sowie auch die Systematisierung und ggf. Planung des Ausbaus von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Der rote Faden, der sich durch alle Module des Programms zieht, ist der konsequente Blick auf die Stärken und „Schätze“ von Kindern, Eltern und Lehrkräften gleichermaßen.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/1000schaetze>

## 6.1.5 Klasse 2000

**Klasse2000** ist ein Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grundschulen. Das Programm begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse zu den Themen: gesund essen & trinken, bewegen & entspannen, sich selbst mögen & Freunde haben, Probleme & Konflikte lösen sowie kritisch denken & nein sagen können. Es hat zum Ziel, Lebenskompetenzen von Kindern zu stärken und dadurch Schutzfaktoren vor Sucht und Gewalt aufzubauen. **Klasse2000** arbeitet dabei mit einem positiven Ansatz: Kinder bekommen spielerisch die Gelegenheit, ihren Körper kennen zu lernen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und zu erfahren, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen.

Das Programm umfasst 15 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr. Diese **werden** von Lehrkräften sowie speziell geschulten **Klasse2000**-Gesundheitsförderern umgesetzt.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/klasse2000>

## 6.1.6 IPSY

**IPSY** ist ein schulbasiertes Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen 5 bis 7. Der Name setzt sich zusammen aus **I**nformation + **P**sychosoziale Kompetenz = Schutz. Das Programm ist universell und primärpräventiv angelegt und hat zum Ziel den Beginn von Substanzkonsum hinauszuzögern und den Substanzgebrauch(-missbrauch) zu verhindern bzw. zu vermindern.

**IPSY** basiert auf dem Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation und ermöglicht eine positive Auseinandersetzung mit alltäglichen Herausforderungen. Es vermittelt Wissen zu Konsumhäufigkeiten, Konsequenzen und Wirkungsweisen von Alkohol und Zigaretten. Zudem stärkt das **suchtpräventive** Programm die positive Beziehung zur Schule.

Das Programm besteht aus drei Teilen für die Klassenstufen 5 bis 7. Die Kompetenzförderung erfolgt zum Großteil durch praktische und interaktive Übungen. Basis bildet die Klassenstufe 5 mit der Vermittlung allgemeiner persönlicher und sozialer Kompetenzen, gefolgt von der Wiederholung, Übung und Anwendung in Klassenstufe 6 und 7.

**IPSY** wurde im Rahmen eines langjährigen Forschungsprogramms an der Universität Jena entwickelt und in seiner Wirksamkeit bestätigt. Es erweitert das Methodenrepertoire, stärkt die Selbstwirksamkeit der Pädagog\*innen und verbessert das Klassenklima. Durch eine eintägige Schulung werden schulische Fachkräfte dazu befähigt, das Programm mithilfe eines Manuals selbstständig durchzuführen.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/ipsy>

## 6.2 Praxisbezogene Methoden

Für den Transfer kompetenzförderlicher Inhalte in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bieten Methoden zur Förderung der Lebenskompetenz die Chance, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen und sich selbst besser kennenzulernen. Unabhängig von langfristigen Programmen und Projekten der Lebenskompetenzförderung bieten Methoden die Möglichkeit, unmittelbar Kompetenzen zu trainieren. Selbstwirksamkeit zu erfahren, Emotionen zu zeigen, Problemlösung zu trainieren, Bedürfnisse zu kommunizieren stärkt die Persönlichkeitsbildung. Jede Methode setzt spezifische Schwerpunkte und stärkt unterschiedliche Fähigkeiten.

Praxisbezogene Methoden implizieren resilienzfördernde Spiele und ressourcenstärkende Übungen und sind ein notwendiger Bestandteil der Lebenskompetenzförderung. Mit niedrighschwelligen und flexiblen Methoden wird auch das Ziel angestrebt, als „Türöffner“ zu fungieren und nachhaltige Konzeptperspektiven in den Bildungsinstitutionen zu installieren.

Settingbezogene Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte aus Kita, Schule und Jugendarbeit zur methodischen Entwicklung und Stärkung der Lebenskompetenzen sollten entsprechend in den Blick genommen werden. Die Ausbildung sozialer Kompetenzen können pädagogische Fachkräfte so im Praxisalltag unterstützen.

Die Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen für den Bereich der universellen Suchtprävention | Lebenskompetenzförderung stellt aus diesem Grund Beratung und umfangreiches Material in der Geschäftsstelle zur Ausleihe zur Verfügung. Dies umfasst auch selbst konzeptionierte ressourcenstärkende Materialien. Neben dem sachsenweiten Verleih<sup>26</sup> der beliebten Spielsets GLÜCKSRAUSCHEN und GLÜCKSRAUSCHEN-KIDS bietet die Fachstelle dazu auch regelmäßig einführende digitale Workshops an.



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/gluecksrauschen>

---

<sup>26</sup> Dauerausleihpartner in verschiedenen Regionen Sachsens



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/universelle-lebenskompetenzfoerderung/gluecksrauschen-kids>



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/service/materialien-verleih>



<https://www.suchtpraevention-sachsen.de/weiterbildung>

# 7. Schlussfolgerungen und bildungspolitische Relevanz

## **Lebenskompetenzförderung – Eine Investition in die Zukunft**

Angesichts gesellschaftlicher, gesundheitlicher und ökologischer Herausforderungen und Krisen braucht es eine vorausschauende Gesundheits- und Sozialpolitik.

Der zentrale Baustein auf diesem Weg ist die gezielte Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern, Jugendlichen wie auch pädagogischen Fachkräften, um selbstwirksames, gesundes und verantwortungsbewusstes Handeln zu stärken. Eine zukunftsfähige und resiliente Gesellschaft beginnt mit einer Bildungspolitik, die Lebenskompetenz und Gesundheitsförderung nicht als Zusatz, oder gar speziellen Ansatz zur Suchtprävention versteht – sondern als grundlegende, zentrale und integrale Bestandteile von Bildung, Erziehung und Prävention. Durch die frühzeitige Förderung von Lebenskompetenzen können die Grundlagen für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung gelegt und das Risiko von Suchterkrankungen sowie Armut und ihren Auswirkungen gesenkt werden. Sie ist somit eine Investition in eine gesunde Zukunft und entlastet langfristig das Gesundheits- und Sozialsystem.

Für den Bildungsbereich bedeutet das, die gezielte Professionalisierung von pädagogischen Fachkräften zu stärken. Aspekte wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Reflexion und Stressbewältigung unterstützen nicht nur das persönliche Wohlbefinden des pädagogischen Personals, sondern verbessern auch nachhaltig das soziale Klima in der Institution. Lebenskompetenzförderung wirkt somit gleichermaßen auf pädagogische Fachkräfte sowie Kinder und Jugendliche und erfordert entsprechende Qualifizierungs- und Fortbildungsangebote.

Lebenskompetenzprogramme bilden eine zentrale Grundlage für Präventions- und Schutzkonzepte und tragen zur Entwicklung einer demokratischen, gesundheitsfördernden Lernumgebung bei. Sie stehen in engem Zusammenhang mit der psychosozialen Gesundheits- und Demokratieförderung, da soziale Kompetenzen und ein stabiles Selbstkonzept nicht nur für die individuelle Entwicklung, sondern auch für ein respektvolles und kooperatives Zusammenleben in Einrichtungen und Gesellschaft grundlegende Voraussetzungen sind. Lebenskompetenzförderung geht damit über die reine Persönlichkeitsentwicklung hinaus und verdeutlicht, dass Gesundheit und Prävention nicht ausschließlich in der Verantwortung des Einzelnen liegen, sondern eine gemeinsame Aufgabe der Gesellschaft darstellen. Entsprechend umfasst Lebenskompetenzförderung auch Maßnahmen auf institutioneller, gemeinwesenbezogener und politischer Ebene.

## Was können wir tun?

- **Gezielte Schulungen** für Fachkräfte in Schulen und Kitas
- Gesundheits- und Lebenskompetenzförderung in den **Curricula der Ausbildungsgänge** verankern
- **Integration von Lebens- und Gesundheitskompetenz** in die Lehr- und Bildungspläne
- **Bildungspolitische Debatten** hinsichtlich Gesundheits-, Lebens- und Zukunftskompetenzen anregen/unterstützen
- **Präventive Maßnahmen** zur Förderung von Resilienz und mentaler Gesundheit
- **Stärkung von sozialen Netzwerken** und Unterstützungssystemen für Familien

# Nachwort

Diese Handreichung fasst Fachstandards und Rahmenbedingungen universeller Suchtprävention und Lebenskompetenzförderung zusammen. Sie ist entstanden, um Fachkräfte in ihrer Professionalität zu stärken und Förderung sowie Ausgaben für Lebenskompetenzförderung zu sichern.

Die Zusammenstellung ist parallel zu unserem Projektalltag entstanden und beansprucht daher keine Vollständigkeit und ist auch in den Kapiteln nicht immer exhaustiv. Wir verstehen die Handreichung als „1. Auflage“, die wachsen und sich verändern darf.

Geben Sie uns daher gerne Feedback, wo Sie Verbesserungsbedarf sehen. In diesem Sinne wünschen wir uns ein gutes Miteinander hinsichtlich der Weiterentwicklung, welche wir gerne mithilfe Ihrer Expertise als kritischem Gegenüber aus der Praxis reflexiv angehen möchten.

Ihre Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Bereich Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention

# Referenzen

## Weiterführende Links und Verweise

Website der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen  
[www.suchtpraevention-sachsen.de](http://www.suchtpraevention-sachsen.de)

Grüne Liste Prävention  
[www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de)

Landesamt für Schule und Bildung Sachsen (LASuB) (Hrsg.) (2018): Schulische Qualität im Freistaat Sachsen: Kriterienbeschreibung. 5. Auflage. Radebeul

## Quellen

Adler, A. (2016): Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru. University of Pennsylvania. Publicly accessible dissertations. 1572. <http://repository.upenn.edu/edissertations/1572>

Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung  
<https://www.zpg-bayern.de/qualitaetsstandards-in-der-suchtpraevention.html>

Blanke, E.S., Krämer, S., Loy, L.S. et al. (2025): Beyond Individual Stress Reduction—The Mindful Students Program Benefits University Students and Their Environment. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>

Bühler, A., Thrul, J., Gomes de Matos, E. (2020): Expertise zur Suchtprävention 2020 – Aktualisierte Neuauflage der >>Expertise zur Suchtprävention 2013<<. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Referat G a 2 „Armut- und Reichtumsfragen, Soziale Dienstleistungen und Pflege“ (Hrsg.) (2025): Lebenslagen in Deutschland. Der Siebte Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Stand Dezember 2025. Berlin. [https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Berichte/siebter-armuts-und-reichtumsbericht.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Berichte/siebter-armuts-und-reichtumsbericht.pdf?__blob=publicationFile&v=1)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2024): 17. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe. Deutscher Bundestag Drucksache 20/12900 --- Bericht über die Lage junger Menschen und die Bestrebungen und Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe – 17. Kinder- und Jugendbericht – und Stellungnahme der Bundesregierung

HBSC-Studienverbund Deutschland (2024): Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen“ (Autorinnen Rathmann, Dadaczynski, Helmchen, Rybkina, Sendatzki). 67b8616464119bd3b2028e55\_HBSC\_Faktenblatt\_Gesundheitskompetenz\_2022.pdf

Hoff, T., Schlömer, H. (2020): Für eine nachhaltig wirksame Suchtprävention sorgen: Empfehlungen für Entscheidungsverantwortliche. Köln, Hamburg: Katholische Hochschule NRW und Institut für Interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung Hamburg (ISD Hamburg)

Howden-Chapman, P., Siri, J., Chisholm, E. et al. (2017): SDG 3: Ensure healthy lives and promote wellbeing for all at all ages. A guide to SDG interactions: from science to implementation. Paris, France: International Council for Science, 81-126.

Isaksen, A. R., Mathé, N. E., Brevik, L. M. et al. (2025): Life skills education as a balancing act: Preparing students to handle life challenges in upper secondary English and social science classrooms. *Teaching and Teacher Education*, 159, 104992. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104992>

Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., et al. (2025): Youth mental health in times of global crises: Evidence from the German Longitudinal COVID-19 and Psychological Health Study. *Journal of Adolescent Health*.

Klipker, K., Baumgarten, F., Göbel, K. et al. (2018): Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(3): 37–45. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-077>

Kongress Armut und Gesundheit (Hrsg.) (2024): Diskussionspapier zum Kongress Armut und Gesundheit 2025 – Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima. [https://www.armut-und-gesundheit.de/fileadmin/user\\_upload/Kongress/Kongress\\_2024/Diskussionpapier\\_Armut\\_und\\_Gesundheit\\_eng.pdf](https://www.armut-und-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/Kongress/Kongress_2024/Diskussionpapier_Armut_und_Gesundheit_eng.pdf)

Kongress Armut und Gesundheit (Hrsg.) (2025): Diskussionspapier zum Kongress Armut und Gesundheit 2025 – Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern. *Diskussionspapier\_AuG2025.pdf*

Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVGAFS) (Hrsg.) (2013): Werkbuch Präventionskette. Herausforderungen und Chancen beim Aufbau von Präventionsketten in Kommunen. Hannover. Werkbuch-Präventionskette\_Doppelseite.pdf

Luhmann, M., Intelisano, S. (2018): Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. Handbook of well-being, 1-26.

Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015): Positive education: The Geelong grammar school journey. Oxford University Press.

Rahm, T., Heise, E. (2019): Teaching happiness to teachers—development and evaluation of a training in subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 10, 2703.

Rahm, T., Oberlehberg, N., Mayer, A. (2024): Teaching happiness to students—implementation and evaluation of a program aiming at promoting wellbeing in elementary schools. *Frontiers in psychology*, 15, 1289876.

Reiß, F., Napp A.-K., Erhart, M. et al. (2023): Perspektive Prävention: Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl* 66, 391–401. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03674-8>

Reiß, F., Orban, E., Napp, A.-K., Ravens-Sieberer, U. (2022): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. In: Stiftung Kindergesundheit: Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit 2022. Kapitel 2. Berlin. RZ\_220909\_Stiftung Kindergesundheit.indd

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt (Hrsg.) (2023): 4. Sächsischer Drogen- und Suchtbericht. Dresden.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Pressemitteilung Nr. N065 vom 17. November 2025. [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/11/PD25\\_N065\\_63.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/11/PD25_N065_63.html)

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. et al. (2017): Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Dev.* 88, 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. et al. (2020): Effects of school-based multicomponent Positive Psychology interventions on well-being and distress in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *J. Youth Adoles.* 49, 1943–1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

Weichold, K. (2024): Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i070-3.0>

Werkstatt KonsumKompetenz Inpeos e.V. (Hrsg.) (2021): PLANLOS. Arbeitshilfe – Schulischer Präventionsplan, Schwerpunkt Suchtprävention. 2. Auflage. Chemnitz

Zöllner, F., Devine, J., Kaman, A, et al. (2023): Public Mental Health von Kindern und Jugendlichen – wie ist die Studienlage? *Public Health Forum* 2023;31(3):145–148.

Zöllner, F., Erhart, M., Schütz, R. et al. (2025): Two decades of loneliness among children and adolescents: longitudinal trends, risks and resources—Results from the German BELLA and COPSYP studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1–13.

# Impressum

## **Herausgeber**

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG)  
Könneritzstraße 5 | 01067 Dresden

Tel.: 0351 501 936-00

Mail: [post@slfg.de](mailto:post@slfg.de)

[www.slfg.de](http://www.slfg.de)

## **Konzeption und inhaltliche Verantwortung**

Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen  
Bereich Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention

Tel.: 0351 501 936-42

Mail: [lebenskompetenz@suchtpraevention-sachsen.de](mailto:lebenskompetenz@suchtpraevention-sachsen.de)

[www.suchtpraevention-sachsen.de](http://www.suchtpraevention-sachsen.de)

## **Redaktion**

Kerstin Schnepel, Luise Kahlenbach

## **Satz und Layout**

Marvin Liebig

## **Erscheinungsjahr**

2026

## **Fotos**

Titel: © Alexandr Vasilyev/Adobe Stock

Logos: © Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt, © Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V., © Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Freistaat  
**SACHSEN**



Sächsische  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Bereich Lebenskompetenzförderung |  
Universelle Suchtprävention