

5.3. Lubo aus dem All



„Lubo aus dem All“ ist ein Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen, um Verhaltensstörungen und dem Entstehen von Gewalt vorzubeugen und zugleich Lernmöglichkeiten zu verbessern. Dieses Programm ist für die 1. und 2. Klasse entwickelt worden. Es besteht aus 30 Einheiten und wird mit der gesamten Lerngruppe zweimal wöchentlich innerhalb der Unterrichtszeit durchgeführt. An der Goethegrundschule wird LUBO aus dem All in der 1. Klasse im Rahmen des Sachunterrichts durchgeführt.

Mit dem Sozialtraining „LUBO aus dem All“ wird die frühzeitige Entwicklung sozial-emotionaler Basiskompetenzen gefördert. Diese sind u.a. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Emotionsausdruck sowie -regulation und Selbststeuerung. Im Verlauf des Trainings lernen die Kinder, ein angemessenes Handlungsrepertoire aufzubauen und Gewalt im sozialen Miteinander vorzubeugen.

Eine klar strukturierte, ritualisierte und methodisch-didaktisch abwechslungsreiche Stundengestaltung bietet allen SchülerInnen, insbesondere auch Kindern mit Verhaltens-, Lern- oder Aufmerksamkeitsproblemen, die Möglichkeit, erfolgreich am Training teilzunehmen.

Umfassende wissenschaftliche Studien der Universität zu Köln belegen die Wirksamkeit der Maßnahme. Das Förderprogramm ist in eine **Rahmenhandlung** eingebettet, die von LUBO und seinen Erlebnissen erzählt. **LUBO**, dargestellt als Handpuppe, ein Außerirdischer, kommt auf die Erde und möchte von den Kindern

lernen, wie man dort miteinander umgeht und gut zurecht kommt. Die Welt der Gefühle ist auf seinem Planeten unbekannt.

Der Problemlösekreislauf ist das Kernstück des Programms. Er vermittelt eine kognitive Strategie zur Lösung von Problem- und Konfliktsituationen („Wie LUBO Probleme löst“). Der Kreislauf umfasst 5 Schritte („Was ist passiert?“ - „Wie fühle ich mich? Und Du?“ - „Was möchte ich?“ - „Was kann ich tun?“ - „Jetzt geht's los“) und kann sowohl als Poster wie auf Einzelkarten veranschaulicht werden.

In der Feedbackrunde zum Abschluss jeder Stunde gibt LUBO Rückmeldungen über das jeweilige Verhalten und gibt jedem Kind, das sich an die vereinbarten Regeln gehalten hat, einen Stern als Belohnung. Nach fünf gesammelten Sternen auf dem „Sternenstaubplakat“ gibt es eine kleine Überraschung von LUBO.

Kurzüberblick: „Lubo aus dem All!“ - 1. und 2. Klasse

Erster Baustein: Grundlagentraining

- Wir lernen LUBO kennen
- LUBO entdeckt angenehme und unangenehme Gefühle (Freude, Angst, Trauer, Wut)
- Wir basteln uns ein Stimmungsherz, auf dem wir anzeigen können, wie wir uns fühlen

Zweiter Baustein: Emotionsregulationstraining

- Wozu brauchen wir eigentlich Gefühle?
- Differenzierung von Gefühlen und Verhalten
- Das Verhalten zu steuern ist gar nicht so einfach
- Sich Gutes tun - Wohlfühlstrategien

Dritter Baustein: Transfer- und Problemlösetraining

- LUBO entdeckt die Problemlöseformel
- Die Mini-Problemlöseformel für alle
- Erarbeitung der Gesprächsregeln
- LUBO erforscht das „Wenn....dann“ - Prinzip
- Für welche Lösung soll ich mich entscheiden?
- Welche Eigenschaften haben gute Lösungen?
- Alle müssen mit einer Lösung zufrieden sein
- Umgang mit Beleidigungen, sich abwechseln
- Abschied von LUBO
- LUBO begrüßt die Kinder
- LUBOS Klassenregeln
- Der „Komplimente-Thron“ tut allen Kindern gut
- Die Kinder arbeiten zum Thema „Angst“
- Zum Abschluss jeder Stunde erfolgt die Sternenstaubvergabe