

Cool. Sicher. Selbstbestimmt.
Training zum Erwerb von Handlungskompetenz in Gewaltsituationen

Anbieter des Konzepts für die Rhein-Neckar-Region / Kontakt:
info@praevention-rhein-neckar.de und info@sicherheit.de

Umsetzung: Cool. Sicher. Selbstbestimmt. wird grundsätzlich durch einen Trainer und eine Trainerin im Zweierteam vermittelt.

Die Trainings leiten:

- Abu Bayala:** Staatlich anerkannter Arbeitserzieher
(seit 06/2013) Arbeitstherapeut
- Rainer Frisch:** Geschäftsführender Gesellschafter Gesellschaft für Konfliktmanagement
(seit 06/2011) Anti-Aggressivitäts-Trainer®/Coolnesstrainer®
Staatl. anerkannter Jugend-und Heimerzieher
Systemischer Berater WISL (i.A.)
Thaiboxtrainer MTBD
- Thorsten Unsöld:** Anti-Aggressivitäts-Trainer®/Coolnesstrainer®
(seit 10/2013) Staatl. anerkannter Jugend-und Heimerzieher
- Barbara Engelmann:** Diplom Sozialpädagogin
(seit 06/2013) Trainerin Erwachsenenbildung (M.A.)
Systemische Beraterin (i. A.)
- Dr. Ulrike Hoge:** Erziehungswissenschaftlerin
(seit 11/2013)
- Julia Schäfer:** Pädagogin
(seit 06/2011) Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)
Starke Eltern – Starke Kinder® - Trainerin
Referentin für medienpädagogische Elternarbeit (ajs)
Referentin „Rebound“ (Soziales Lernen und Drogenprävention)

Konzept: **Julia Schäfer, Rainer Frisch**

Thema: **Die Entstehung von Gewaltsituationen frühzeitig erkennen, vermeiden, beenden.**

Zielgruppe: **Schulklassen ab dem 5. Schuljahr, Jugendgruppen (Schülerinnen und Schüler ab dem 10. Lebensjahr)**

Umfang: **5 Schulstunden**

1. Trainingseinheit

- **Einführung ins Thema: Was ist „cool“?**
In einer ersten Übung werden die Jugendlichen einer Provokation ausgesetzt und müssen spontan darauf reagieren. Die Übung gibt Anlass zur Einschätzung, was „cooles“ Verhalten sei.
- **Wie und wo habt ihr schon einmal Gewalt erlebt?**
Die Schülerinnen und Schüler haben Gelegenheit, sich zunächst in Kleingruppen, anschließend im Plenum über ihre Gewalterfahrungen auszutauschen bzw. Anliegen vor der Klasse, der Lehrerin oder dem Lehrer und dem Trainerteam zu äußern.

2. Trainingseinheit

- **Was muss man tun, wenn man mit einer anderen Person Streit/Stress haben will?**
→ Provozieren, verletzen: beleidigen, anrempeln, etwas wegnehmen, bedrohen...
- **Situatives Training: Auf Provokation reagieren (1)**
Die Schülerinnen und Schüler durchqueren einer nach dem anderen den Klassenraum. Sie müssen dabei an einem bedrohlichen „Typ“ vorbei an einen vorgestellten „sicheren Ort“ gelangen.
- **Verschiedene Reaktionen und ihre Wirkung**
Die Erfahrungen der Raumdurchquerung werden ausgewertet. Welche verschiedenen Verhaltensweisen habt ihr beobachtet? Worin unterscheiden sie sich? Wie hat „der Typ“ jeweils darauf reagiert? Welche Gefühle haben euch bewegt?

3. Trainingseinheit

Reflexion über Motivation: Modell der Statuswippe

Warum provoziert der Typ? Was will er erreichen?

- Das potentielle Opfer soll näher kommen, sich wehren, einen Vorwand für eine Schlägerei liefern.
- Der Typ inszeniert einen Machtkampf, den er zu dominieren erwartet. Er will sich stark und überlegen fühlen. Dazu sucht er sich jemand den er als schwach, also als geeignetes Opfer einschätzt.
- Kampf um STATUS. Prinzip: Der Typ weist seinem Opfer (z. B. durch Beleidigung) einen niedrigen, damit sich selbst einen hohen Status zu. Das Opfer wehrt sich, Kampf um Status bis der Konflikt in einer Schlägerei eskaliert.

Risiken einer Eskalation

- Ich werde schwer, lebensgefährlich oder tödlich verletzt.
- Ich verletzte den Täter schwer, lebensgefährlich oder tödlich.
- Ich komme in Konflikt mit dem Gesetz. Die Polizei ermittelt.
- Weitreichende Konsequenzen (Akten, die die Polizei/das Jugendamt anlegt, werden aufbewahrt und können sich unter Umständen auf spätere Bewerbungen, auch auf den Führerscheinantrag negativ auswirken)

Der Provokation aus dem Weg gehen – aber wie? Oder doch nicht?

Den Typ ignorieren, den Niedrigstatus akzeptieren, weggehen?

Dann fühle ich mich vielleicht als Feigling oder andere halten mich dafür!

Kann ich der Provokation aus dem Weg gehen, ohne den Niedrigstatus anzunehmen, ohne mich als Feigling zu fühlen? Die Schülerinnen und Schüler sollen darin unterstützt werden, eine innere Haltung der Stärke zu entwickeln, die nicht davon abhängig ist, dass ein anderer Mensch schwach ist. Sie sollen durchschauen, dass die Logik des Täters „einer ist überlegen – einer ist unterlegen“ nicht zwingend ist. Relevant ist allein die eigene Stärke, nicht die Überlegenheit oder Unterlegenheit eines anderen.

Fazit: Cool bleiben! - Effektive Handlungsmöglichkeiten

- Abstand halten, Weglaufen
- Selbstbewusste Körpersprache
- Keine Provokation: den Typ nicht beleidigen, nicht angreifen! Nicht duzen!
- Stimme einsetzen, Öffentlichkeit herstellen
- Überraschendes tun

➔ Cool: Signale der Stärke und Unabhängigkeit

4. Trainingseinheit

Situatives Training: Auf Provokation reagieren (2)

Jede Schülerin und jeder Schüler wiederholt das Training und übt, die erarbeiteten Verhaltensweisen umzusetzen. Es geht auch darum herauszufinden: was kann ich besonders gut? Z.B. meine Stimme einsetzen oder Überraschendes tun?

5. Trainingseinheit: Helferverhalten

Situatives Training: Erpressung auf dem Schulhof

Schulhofsituation im Klassenzimmer. Große Pause. Der Trainer spielt einen Erpresser. Er spricht eine Schülerin oder einen Schüler scheinbar freundlich an.

Auswertung

- Warum bemerken so wenige Mitschüler die Erpressung überhaupt?
- Wie fühlen sich die, die es bemerken und nicht helfen? Warum helfen sie nicht?
- Wie könnte das Opfer die Erpressung beenden?
 - Bei der ersten Ansprache sofort Öffentlichkeit herstellen! Laut werden! Schreien!
 - Weggehen, sich vom Täter entfernen.
- Was können die Mitschülerinnen und Mitschüler tun, die die Erpressung bemerken, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen?
 - Laut werden, Öffentlichkeit herstellen
 - Hilfe rufen (Mitschüler, Lehrer, Passanten, Polizei)
 - Umstehende persönlich ansprechen und gezielt um Hilfe bitten.

- Das Opfer zu sich rufen, damit es sich vom Täter entfernt. Wenn das nicht ausreicht:
Zu mehreren das Opfer vom Täter wegführen, dabei selbst Abstand zum Täter halten.
- Was sollten Zeugen auf keinen Fall tun?
 - Den Täter beleidigen, provozieren.
 - Den Täter körperlich angreifen.

Abschluss

„Cool finde ich, wenn...“ Die Schülerinnen und Schüler setzen den Satz fort.