

Intention und Inhalte des Selbstbehauptungs- und Konfliktlösungstrainings

Ausgangslage:

Gewalttätige Übergriffe, Distanzlosigkeit und mangelnder Respekt sind omnipräsente Bestandteile des tagtäglichen Medienbildes und nicht selten sind Kinder und Jugendliche die Leidtragenden. Sie erleben Übergriffigkeiten in unterschiedlichen Situationen, sei es auf dem Spielplatz, dem Nachhauseweg, beim Supermarkt um die Ecke oder auf dem Schulhof. Gegenstände dieser Übergriffe sind nicht immer rein gewaltinduzierter Art; sie können in Form subtiler Streitereien, Rangeleien oder offener Verbalattacken auftreten und die Entwicklung des Kindes nachhaltig prägen. Stellen diese Kinder erst einmal fest, dass sie ihrem Gegenüber verbal und möglicherweise auch körperlich unterlegen sind, verfestigen sich unter Umständen Strukturen, die einerseits in den Grenzbereich des Mobbinges gehören und andererseits eine gewisse Opferhaltung provozieren können.

Seminarinhalte:

Das Selbstbehauptung und Konfliktlösungstraining ist zunächst eine Ansammlung von Methoden, die soziale Ängste, mögliche Kontaktstörungen, sowie Unsicherheiten bezüglich der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Kommunikationsverhalten abbauen sollen. Verschiedene, altersgerechte Übungen kommen während des Programms zum Einsatz und werden individuell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Die teilnehmenden Kinder erleben, dass sie in vielen Situationen ohne Angst und mit Recht „Nein!“ sagen dürfen, sollen und müssen. Dazu gehört, dass sie im Seminar dafür sensibilisiert werden, mit ihrem eigenen Status (Körpersprache und Körperhaltung) umzugehen lernen und sie die Möglichkeit haben dies in Konflikten einzusetzen.

Während des Trainings überlegen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit den Trainern, welche Auslöser es für Streitigkeiten und Konflikte gibt und wie sie mit Beleidigungen umgehen können. Hierbei wird Wert darauf gelegt, dass die Ideen von den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern selber entwickelt und erprobt werden. Die Begrifflichkeit des **verbalen Aikidos** wird durch die Trainingsleiter vorgestellt und erläutert, sowie später eingeübt und gefestigt.

Ein weiterer Bestandteil des Konfliktrainings ist die Sensibilisierung für die mittlerweile fluktuativ benutzte Begrifflichkeit des Mobbinges. Viele Jugendliche benutzen dieses Wort, ohne wirklich zu wissen, was damit gemeint ist und vor allem wann man von Mobbing sprechen kann und muss. Sie suchen gemeinsam nach Ursprüngen, Motiven und Hintergründen für Mobbing und woran jeder einzelne erkennen kann, ob ein Mensch aus ihrem mittelbaren oder unmittelbaren Umfeld gemobbt wird.

In allen Bereichen des Trainings geht es den durchführenden Trainern vor allem auch um gewaltfreie Kommunikation (GFK), welche nach den Ansätzen von Marshall Rosenberg gelehrt und gelernt wird.

Übungsschwerpunkte:

Handlungskompetenzen und eine ruhige innere Haltung bauen die Jungen und Mädchen im Seminar auf, indem sie unterschiedliche Ansprech- und verbale Angriffssituationen im Schutz mehrerer Rollenspiele üben und trainieren. Sie entdecken dabei, dass ihre persönliche Kraft und ihr Mut ihnen die Fähigkeiten verleihen können, Mitschülern gegenüber ein deutliches „Nein!“ und „Stopp!“ zu formulieren. Durch Achtsamkeitsübungen und den fünf Tools der Selbstbehauptung (Mimik, Gestik, Optik – Stand , Stimme) lernen sie ihre Körpersprache wirksam einzusetzen.

Durchgeführt werden also verschiedene Rollenspiele im Umgang mit dem eigenen Status, mit Beleidigungen und wie Körperschalter eingesetzt werden (z.B. Zentrierung und Atmen in Konflikten). Ein wesentlicher Aspekt ist in allen

Teilen des Konflikttrainings nicht fertige, vorgegebene Lösungsstrategien vorzustellen, sondern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Vorschläge machen zu lassen und diese auf ihre Umsetzbarkeit zu überprüfen.

Thomas Löhrike