

## 2.3 Der Aufbau des Trainings

### Einführung:

Soziales Training spielt für Schulen und Einrichtungen eine immer wichtigere Rolle. Veränderungen, z. B. im familiären Umfeld, führen dazu, dass die Sozialisation immer öfter in der Schule oder anderen Institutionen stattfindet bzw. stattfinden muss.

Das hier vorgestellte Training soll Empathie fördern und dazu beitragen, Gewalttaten möglichst bereits im Vorhinein zu verhindern.

Doch auch wenn es zu einer Tat kommt, haben die Opfer verschiedene Möglichkeiten, sich zu verhalten. Dies muss deutlich gemacht werden. Viele Opfer ergeben sich stumm in ihr Schicksal. Ihnen ist oftmals nicht klar, wie sie sich wehren können – und zwar ohne Gewalt. Diese „alternativen Drehbücher“ müssen geübt werden.

Darüber hinaus gilt es, auch Gruppenmitglieder zu sensibilisieren. Viele, die bei einer Tat zuschauen und nicht eingreifen, machen dies aus Angst, selbst zum Opfer zu werden. Sie brauchen ebenfalls alternative Handlungsmöglichkeiten, um sich aus der „Ohnmacht“ zu befreien.

Allen Beteiligten in einer Gewalt-Situation muss ihr Verhalten deutlich gemacht und die Konsequenzen müssen aufgezeigt werden.

Wie bereits erläutert, sollte das Training stets aus drei Einheiten bestehen: Aufwärmen, Arbeit an Inhalten und Abkühlen. Im Folgenden wird genaueres zu den einzelnen Schritten beschrieben und erläutert. Außerdem gibt es viele Übungen, aus denen Sie die passenden für Ihre Gruppe auswählen können.

### 2.3.1 Das Aufwärmen

Allen Aufwärm-Programmen ist gemeinsam, dass sie dafür sorgen sollen, dass die Jugendlichen mehr bei sich ankommen, ihren Raum einnehmen und in einer positiven Spannung sind.

Sie benötigen in jedem Fall einen Raum, der groß genug ist, damit sich die Jugendlichen – auch bei schnelleren Bewegungen – gut bewegen können. Das kann z. B. ein Klassenzimmer sein, wenn Sie die Möbel auf die Seite räumen. Beliebt ist auch die Turnhalle. Achten Sie u. U. darauf, dass kein zu unbequemes Schuhwerk getragen wird.



- Die Jugendlichen sollten zunächst durch den Raum gehen, die Arme ausbreiten, den Körper ausschütteln, besonders Arme und Beine, aber auch den Nacken und Kopf bewegen.
- Die Aufwärm-Phase können Sie in zwei Einheiten unterteilen. Im ersten Teil liegt der Fokus darauf, dass die Jugendlichen bei sich selbst ankommen. Viele der Jugendlichen werden in dieser ungewohnten Situation zunächst mit Vermeidungsstrategien wie kichern, gegenseitigem Anstupfen oder leisem Unterhalten reagieren. Damit wird aber auch die Spannung vermieden, die sie für die weitere Einheit brauchen. Unterbinden Sie freundlich jede Aktion, die die Anspannung abflauen lässt. Im zweiten Teil nehmen die Jugendlichen dann Kontakt zueinander auf. Wählen Sie daher für den zweiten Teil des Aufwärmens eine der Übungen, in denen die Jugendlichen ein Gegenüber haben. An der Überschrift der Übung können Sie erkennen, ob die Jugendlichen für sich bleiben oder Kontakt aufnehmen.
- Sie müssen immer wieder darauf achten, dass die Jugendlichen genügend atmen. Dass man in neuen Situationen die Luft anhält, ist nicht ungewöhnlich. Allerdings schränkt eine flache oder gar keine Atmung das Denken und Fühlen ein. Das Training ist viel effektiver, wenn Sie immer wieder Ihre eigene Atmung kontrollieren und auch die Jugendlichen ihre Atmung kontrollieren lassen. Atmen Sie tief durch. Rufen Sie den Jugendlichen ruhig zu, dass sie mehr atmen sollen. Benutzen

## Informationsteil

Sie beispielsweise das „Erschrecken“ (ein Raumlauf, s. S. 20), um die Jugendlichen zum Atmen zu bewegen.

- Sie müssen vor allem bei dieser Altersklasse darauf achten, dass das Aufwärmen nicht als zu kindisch empfunden wird. Darauf werden die Jugendlichen in den meisten Fällen „allergisch“ reagieren.
- Sie sollten mindestens einen Joker in der Tasche haben, falls eine Aufwärm-Übung gar nicht läuft. Wahrscheinlich kennen Sie so etwas schon aus Ihrer Unterrichtspraxis oder Ihrer Arbeit mit Jugendgruppen. Ziehen Sie nicht zwingend Ihr vorbereitetes Programm durch, sondern seien Sie flexibel und nehmen Sie es der Gruppe nicht übel, dass sie Ihre Vorbereitungen nicht würdigt! Der Joker kann eine Variante der ursprünglichen Übung sein, eine Fortführung oder etwas ganz anderes.

*Joker*

- Sie sollten – zumindest meistens – Musik auflegen, um die Jugendlichen in Schwung zu bringen. Wählen Sie dazu nichts aus den Charts, sondern besondere Musik (s. *Musiktipps*, S. 46), die die Jugendlichen mit dem Training in Verbindung bringen werden.
- In der Aufwärm-Phase werden durchaus auch Sie getestet. Denken Sie an Ihre Prinzipien und werden Sie bei Regelverstößen angemessen konfrontativ.



- Denken Sie sich ein altersgemäßes Ritual aus, um die Aufwärmphase zu beenden. Beispielsweise: Die Jugendlichen stellen sich zum Schluss in einen Kreis, dann drehen sich alle zur Person links von sich und klopfen ihr mit einem „Gut gemacht!“ auf die Schulter.



- Vielleicht hilft es Ihnen, sich vor der Trainingseinheit mit den Jugendlichen selbst aufzuwärmen. Wenn Sie vor der Einheit genügend Zeit haben, bringen Sie Ihre Lieblingsmusik mit und tanzen Sie sich warm. Oder Sie gehen im Geiste die Übungen durch, die Sie vorbereitet haben. Wichtig ist, dass auch Sie eine positive Spannung spüren und halten.

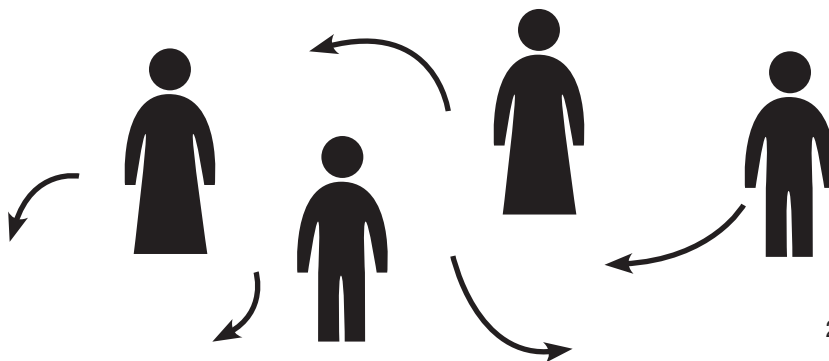
## | Praxisteil

**Raumläufe****Einführung:**

Bewährt für das Aufwärmen haben sich „Raumläufe“, wie Sie sie vielleicht aus der Theaterarbeit oder sonstigen pädagogischen oder Selbsterfahrungsgruppen kennen. Hier gibt es unzählige Varianten und Möglichkeiten, die Sie immer wieder an die Inhalte der folgenden Einheiten anpassen sollten.

**Anweisung:**

Nachdem die Jugendlichen sich gestreckt haben und ein paar Runden im Raum gegangen sind, geben Sie ihnen Vorgaben, wie sie sich bewegen sollen. Verbinden Sie die Vorgaben mit einem Bild.



2. Das Training | Raumläufe



## | Praxisteil

**Tempo (die Jugendlichen bleiben jeder für sich):****Erläuterung:**

Tempovorgaben eignen sich gut, um die Langsamen schneller zu machen und die Hastigen langsamer. Alle werden ein Stück weit mehr geerdet und kommen zu sich.

**Anweisungen:**

- Ein Bus muss noch erreicht werden.
- Der Bus ist weg und man hat viel Zeit.
- Man muss ganz dringend auf die Toilette.
- Man ist müde von einem anstrengenden Training.
- Es hagelt und man will schnell ins Trockene.
- ...

