

Mehr Selbstwert durch Coolness-Training: Schule für als „schwierig“ definierte Schüler möglich machen (Jörg Köhler)

Mit dem Coolness-Training (CT) wird eine konkrete Möglichkeit vorgestellt, wie man im schulischen Bereich mit als „schwierig“ definierten Schülern arbeiten kann. Im vertrauten und geschützten Rahmen werden durch (Rollen-)Spiele und Übungen gute, sozial förderliche Verhaltensweisen und neue Strategien vermittelt und eingeübt. Die Schüler lernen auf diese Weise, angemessen und anders als bisher zu reagieren. Die METALOG® Methode ermöglicht im Coolness Training spielerische Zugänge zu den Themen, Erkenntnissen und Handlungsalternativen. Die Selbstwertstärkung der Schüler ist ein zentrales Element des ganzen Trainings.

METALOG® training tools: EmotionCards, SysTeaming, TeamNavigator, Babuschka, TeamBalken, EasySpider, Das Band, Zauberstab, Leonardo's Bridge, HeckMeck, StackMan, Pipeline, SolutionBoard, Balltransport, Wortspiel, Team², Flottes Rohr, Logic Color, Tower of Power, Nagelprobe, Verflixte Schlinge, Unmögliche Stäbe, Moderationsbälle, Kugelbahn, Pfadfinder

Einführung

Was ist ein Coolness-Training?

Das Coolness-Training (CT) entstammt der konfrontativen Pädagogik und wurde von Reiner Gall entwickelt. Es wird jeweils von einem zertifizierten (AAT-/CT-)Trainer und einem geeigneten Co-Trainer geleitet. Die Schüler bekommen die Möglichkeit, zusammen mit anderen Jugendlichen in einem vertrauten Rahmen gute, sozial förderliche und positive Verhaltensweisen zu erlernen, auszuprobieren und zu festigen. Das CT soll ihnen dabei helfen, in unangenehmen Situationen im (Schul-)Alltag angemessen und anders zu reagieren als bisher und so Schwierigkeiten in der Schule und zu Hause zu reduzieren oder zu vermeiden. Im Sinne von Gewaltprävention und Gewaltintervention lernen die Schüler, Regeln einzuhalten und sich gegenüber anderen im gleichen Alter wirklich cool – im Sinne von konstruktiv und kooperativ, also positiv – zu behaupten.

Im Coolness-Training ist ein wichtiges Element die Rückmeldung der anderen Teilnehmer: So kann eigenes Verhalten wahrgenommen, neu eingeübt und verändert werden. Das CT verläuft spielerisch. Verhaltensweisen werden erfahrungsorientiert aufgedeckt und auch aufgearbeitet. So wird das Verhalten der Teilnehmer in verschiedensten Situationen kennengelernt, gemeinsam besprochen, um dann neue Strategien zu entwickeln und in Rollenspielen einzuüben. Eigene Haltungen, Handlungsweisen und Verantwortlichkeiten der Teilnehmer werden – immer wieder zu gleichen Zeitpunkten des Trainings – bewusst gemacht. So kann Veränderung geschehen und überprüft werden.

Der Leitsatz im Coolness-Training lautet: „Die Person und ihr Handeln verstehen, mit diesem aber nicht einverstanden sein.“ (Kilb, Weidner, Gall 2006: 95). Genau diese Grundbereitschaft des Trainers, den Schüler als Person zu schätzen und zu respektieren, schafft die Grundlage dafür, spätere Konfrontationen der Trainer anzunehmen. Das Grundprinzip, dass niemand

berechtigt ist, jemanden auszugrenzen, zu beleidigen oder zu verletzen, bildet den Rahmen des CT. Jede Art von Konfrontation erfolgt wohlwollend und nicht beleidigend, verletzend oder ausgrenzend. Im CT kommt es immer schon zu interaktionspädagogischen Übungen und Spielen. Diese können mit der METALOG® Methode ergänzt und bereichert werden.

Der Humor kommt bei aller Konfrontation des Verhaltens nie zu kurz. Das größte Ziel im Training ist es, das Selbstwertgefühl der Teilnehmer zu stärken, sodass diese sich wirklich cool finden, ohne dabei andere abwerten zu müssen. Jede nötige Konfrontation erfolgt mit Herz (vgl. Weidner, Kilb 2004: 13–25).

Warum schon wieder eine neue Methode?

Ich bin in Rheinland-Pfalz 1995 als ausgebildeter Grund- und Hauptschullehrer auf die Schülerwelt losgelassen worden. Studiert hatte ich Deutsch, katholische Religion und Sport. Man hat mich in den Jahren des Studiums und des Referendariats immer vor dem „Praxischock“ gewarnt, dem Tag, an dem ich mich im Schulalltag richtig beweisen muss. Rückblickend muss ich sagen, dass mich auf diesen Praxischock niemand wirklich vorbereitet hat, denn eine pädagogische Ausbildung und Vorbereitung auf „schwierige“ Schüler – auf solche Unterrichtssituationen, in denen als Letztes an eine fachliche (Weiter-)Arbeit zu denken ist – gab es gar nicht.

Mittlerweile sind in Rheinland-Pfalz die Hauptschulen abgeschafft worden und auch den Studiengang gibt es nicht mehr. Doch die gerne als „schwierig“ titulierte Schülerschaft, die Gruppe derjenigen, die eigentlich zu schwach für die Realschule oder gar das Gymnasium ist – sie gibt es zum Glück immer noch. Ich bin gerne und ganz bewusst Hauptschullehrer geworden und bin der Meinung, dass es immer Schüler geben wird, die anders „angepackt“ werden müssen. Das kognitive Wissen, das theoretische Faktenvermitteln und die klare, pure Wissensvermittlung sind wichtig und nötig. Doch viele Schüler werden mit der klassischen Wissensvermittlung überfordert und verhalten sich dann nicht konform.

Auffällige Schüler befinden sich häufig in schwierigen Lebenskontexten: Eltern leben getrennt voneinander, alleinerziehende Elternteile gehen oftmals mehreren Kleinberufen nach, finanzielle, gesundheitliche oder sonstige Probleme liegen im Familiensystem vor. Schule kann hier gar nicht ausreichend Hilfe und Unterstützung leisten. Die Einbeziehung von systemischen Sichtweisen bietet da eine neue Chance für unseren gemeinsamen Schulalltag. „Kinder und Jugendliche sind in ihren Zielen und Verhaltensmöglichkeiten noch weitgehend fremdbestimmt, von den Eltern und Anforderungen der Schule.“ (Hubrig, Hermann 2005: 194). Es ist für uns Trainer und Lehrer wichtig, dies ohne Erwartung und Vorwurf zu akzeptieren. Nur so entsteht bei den Jugendlichen das Gefühl für Vertrauen zu den Trainern und Lehrern.

Direkt nach Beginn meiner Lehrertätigkeit absolvierte ich verschiedenste Weiterbildungen und erwarb dabei zertifizierte Zusatzqualifikationen, um für den Schulalltag gewappnet zu sein. Als Aggressionsberater, Gestaltpädagoge und Erlebnispädagoge bringe ich seit vielen Jahren andere Möglichkeiten in Schulen ein, um Schülern nahezukommen, sie zu verstehen, an sie zu glauben und mit ihnen anders arbeiten zu können. Immer mehr wurde mir in meinem Lehrerleben klar, dass vor allem Erfahrungen die Schüler weiterbringen und ihnen bewusst machen, was wir Lehrer oftmals nicht erreichen. Schüler mögen den erhobenen Zeigefinger nicht, mit dem wir sie gerne zum Zuhören zwingen wollen. Nach weiteren Ausbildungen zum Anti-Aggressivitäts-

Trainer, Coolness-Trainer, KiKG-Trainer¹ und Trainer für ErfahrungsOrientiertes Lernen setze ich heute in meinem Lehreralltag eine gesunde Mischung aus all den Kompetenzen ein.

Mit „schwierigen“ Schülern habe ich in den letzten Jahren bereits mehrfach Coolness-Trainings durchgeführt und immer die Erfahrung gemacht, wie dankbar die Kinder sind, dass sie ernst genommen werden und im geschützten Rahmen ihr schulisches (Fehl-)Verhalten besprochen, analysiert und verändert wird. In diesen Trainings spielen die Tools von METALOG® und der Einsatz des ErfahrungsOrientierten Lernens (EOL) eine sehr große Rolle. In verschiedenen Übungen werden thematisch wichtige Dinge angebahnt und dann wird speziell auf Erfahrungen, die in der Übung gemacht wurde, Bezug genommen. Die Besprechung geht immer über die rein spielerische Situation hinaus und den Schülern wird klar, dass die Erfahrungen in der Übung meist einen Alltagsbezug haben. Sehr gut können die Kinder im Anschluss nach Wegen und Möglichkeiten suchen, um die Erlebnisse und Erkenntnisse aus dem Spiel in ihr Alltagsleben zu transportieren und sich anders und erfolgreicher zu verhalten.

Meine Schule: eine integrierte Gesamtschule als Schwerpunktschule

„Schule als sozialen Lebensraum zu entwickeln und damit u. a. auch gewaltfreie Strukturen erlebbar und nachvollziehbar zu gestalten sowie durch spezifische Interventionen gewalttätigem Handeln entgegenzuwirken, ist in erster Linie keine Folge aktionistischer Sofortprogramme und Aktivitäten mit Event-Charakter, sondern auf wohldurchdachte mittel- und langfristig wirksame Zielsetzungen aufzubauen ...“ (Morath, Rau, Rau, Reck 2004: 13).

In Rheinland-Pfalz sind alle Gesamtschulen gleichzeitig auch Schwerpunktschulen, also Schulen, an denen auch Schüler mit Beeinträchtigungen z. T. von Lehrern mit Beeinträchtigungen unterrichtet werden. Diese Beeinträchtigungen können körperlicher oder geistiger Art sein, z. T. liegen aber auch Lernbeeinträchtigungen vor.² Unsere Schule ist durchgängig vierzünftig und jede Klasse wird von zwei Tutoren unterrichtet. Für jede Klassenstufe steht noch ein Förderlehrer zur Verfügung, der speziell für die beeinträchtigten Kinder da ist.

Im Konzept unserer Schule werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt. So ist das soziale Lernen bei uns stark im Schulleben verankert. Alle 5. Klassen besuchen etwa sechs Wochen lang ein erlebnispädagogisches Projekt in der Turnhalle. Das Coolness-Training wird für Schüler angeboten, die im sozialen Bereich Auffälligkeiten zeigen, ohne dass diese Kinder abgestempelt und abgewertet werden. Es wird regelmäßig durchgeführt und ist im Schulprofil verankert, sodass es der Schule neue Möglichkeiten bietet, sich problematischem Verhalten zu stellen. Soziale Trainings werden auf Anfrage in verschiedenen Klassen durchgeführt. Bei uns gibt es eine Arbeitsgruppe von engagierten Kollegen, die sich wie in einer Supervision konkrete Fälle anschauen und gemeinsam geeignete Aktionen und Projekte für die Schüler und Lehrer planen und durchführen.

METALOG® training tools

Im Laufe der letzten acht Jahre haben wir für den Schwerpunkt Soziales Lernen alle METALOG® training tools angeschafft. Im Kollegium arbeiten zwei ausgebildete EOL-Trainer. Außerdem fand ein Studientag an der Schule statt, an dem die Kollegen über die theoretischen und

¹ KiKG = „Ki-, Körper- und Gestaltarbeit“ nach Joël Weser. Weitere Informationen siehe Fußnote 8.

² Bei uns gibt es Kinder mit Down-Syndrom, Autisten, Epileptiker, Rolli-Fahrer, aber auch Kinder mit Sehbehinderung, motorischen Einschränkungen oder sozialen Schwächen.

praktischen Möglichkeiten der METALOG® Methode, des ErfahrungsOrientierten Lernens und des Tool-Einsatzes informiert wurden.

Die Tools spielen auch darüber hinaus eine große Rolle in unserem schulischen Alltag. Im Projekt „Erlebnispädagogik“ kommen sie ebenso regelmäßig zum Einsatz wie im Sportunterricht, im Klassenrat und in geeigneten Unterrichtsmomenten. Auch in Fällen von Mobbing oder in Einzelcoachings werden sie bewusst eingebaut.

Was bedeutet ErfahrungsOrientiertes Lernen (für mich)?

Schüler sind es gewohnt, alles erklärt zu bekommen. Sie erleben in der Unterrichtskonstellation selten selbst, worüber gerade gesprochen wird oder warum und wie etwas passiert. EOL hingegen bietet die Möglichkeit, dass Schüler in einer Inszenierung auf spielerische Art eine Realsituation erleben, die es meist in der Gruppe zu lösen gilt. Im Anschluss kann das eigene Verhalten besprochen und analysiert werden. Der Schüler erhält eine Rückmeldung bezogen auf das vorher Erlebte. Häufig kommt es bereits hier zu Selbsterkenntnissen: Die Schüler stellen fest, dass das eigene Verhalten im Spiel auch im täglichen Leben vorkommt. Auf diese Weise kann das erlebte Verhalten nach dem Besprechen und Einüben von Verhaltensalternativen wiedererkannt und in der Realsituation anders angegangen und gelöst werden.

Häufig bringe ich mich selbst mit meinem Mitagieren in den Prozess mit ein. Obwohl ich die Tools bereits vielfach methodisch und praktisch eingesetzt habe, bin ich immer wieder überrascht, wie neue Dinge passieren und andere subjektive Sichtweisen bei den Teilnehmern entstehen.

Wozu die Tools von METALOG®?

Mit den Tools von METALOG® stehen mir als Lehrer und Trainer eine Vielzahl von Interaktionsaufgaben zur Verfügung, die ich in verschiedensten Lernszenarien einsetzen kann. Im Mittelpunkt der Übungen und Spiele steht immer der systemische Blick auf das Ganze. Die Familie und Schule der Teilnehmer spielen eine Rolle im CT (vgl. Voss 2011: 8–12).

Im Folgenden werde ich den Projektverlauf eines Coolness-Trainings stichwortartig vorstellen. In Schlagworten wird der jeweilige inhaltliche Schwerpunkt angegeben und werden auch die vorgesehenen Übungen und Tools benannt. Im CT wird immer prozessorientiert gearbeitet, sodass über den Einsatz von Übungen und Tools häufig spontan entschieden wird. Auch die zeitliche Abfolge kann variieren.

Die Tools bieten zunächst einen äußeren Rahmen, um ein bestimmtes Verhalten in der Gruppe erlebbar zu machen. Im Anschluss findet ein Austausch über das im Spiel Erlebte statt. Danach geht es darum, ähnliche Erfahrungen im Alltagsleben zu finden. Die Frage „Wie kann ich das Erlebte so nutzen, dass ich im Alltag davon profitieren kann?“ dient der Übertragung der Erkenntnisse ins „normale“ Leben. Solche Momente dienen als Anker für die teilnehmenden Schüler: Sie erinnern sich in einer für sie kritischen Situation häufig an das „Spiel“ oder die „Übung“ und können die darin gewonnenen Erkenntnisse dann anwenden.

Insgesamt besteht ein Coolness-Training an unserer Schule aus 15 Einzelterminen, die jeweils freitags von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr stattfinden. Insgesamt erstreckt sich die Zeit des Trainings über einen Zeitrahmen von etwa vier Monaten.

Übersicht Ablauf Coolness-Training

Trainingsmodul ³	Thema	Eingesetzte Tools ⁴
<u>1</u>	Vorstellung/Kennenlernen/erste Provokationen	EmotionCards, <u>SysTeaming</u> , Augenbinden (blind führen)
<u>2</u>	Reflexion/Vertrauen/Visualisierungen	Das Band, <u>TeamNavigator</u>
3	Reflexion/Raufen/Kämpfen: alles nach Regeln	Babuschka, TeamBalken
4	Reflexion/Gruppe(nverhalten): Mitmachen vs. Neinsagen	EasySpider
5	Reflexion/Vertrauen/Ja- und Nein-Sagen/Gruppe(nverhalten)	Klettern (13 m Höhe mit gegenseitigem Sichern), Das Band
6	Reflexion/Gewalt/Aggression (Theorie und Praxiselemente)	Zauberstab, Leonardo's Bridge, HeckMeck
7	Reflexion/Kritischer Wochenrückblick/ Körpersprache (Mimik, Gestik, Kleidung)	Balltransport, SolutionBoard
8	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Rollenspiele (Zivilcourage)	Pipeline, SolutionBoard
<u>9</u>	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Kommunikation (und die Folgen ...)	Wortspiel, <u>Team²</u> , SolutionBoard
<u>10</u>	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Biografiearbeit (meine Herkunft)	Flottes Rohr, <u>SolutionBoard</u>
11	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Entscheidung + Handlung (Theorie und praktische Beispiele)	Logic Colour, SolutionBoard
12	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Provokationstests in Realsituationen	Tower of Power, Nagelprobe, Verflixte Schlinge, Unmögliche Stäbe, SolutionBoard
13	Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Opferperspektive (Gespräch mit einem „Opfer“)	Pfadfinder, SolutionBoard

³ Die jeweils unterstrichenen Projektstage werden unten unter „Praxisbeispiel“ im Detail vorgestellt.

⁴ Die jeweils unterstrichenen Tools werden weiter unten unter „Praxisbeispiel“ im Detail vorgestellt.

14	Reflexion/Redetraining/Cool bleiben in schwierigen Situationen	Kugelbahn, Kettenreaktion
<u>15</u>	Öffentliche Abschlussveranstaltung	SysTeaming, Nagelprobe, TeamNavigator, <u>Das Band</u> , Moderationsbälle

Das Coolness-Training orientiert sich am von Reiner Gall entwickelten Curriculum, das inhaltlich der Gruppe angepasst wurde (vgl. Kilb, Weidner, Gall 2006: 100 f.):

- Wahrnehmung aggressiver Gefühle bei sich und anderen
- Wahrnehmung von Nähe mit allen Sinnen
- Erkennen der eigenen Befindlichkeit in Konflikten
- Wahrnehmung eigener Täter- und Opferdisposition
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- Akzeptanz der eigenen (begrenzten) Kommunikationsmöglichkeiten
- Interesse an gemeinsamen Zielen (Wecken von gegenseitigem Interesse und Akzeptanz)
- Aushalten von leichten Konfrontationen
- Erkennen von Rollenverhalten, Rollenzuweisungen und Rollenerwartungen
- Erhöhung der Frustrationstoleranz im Aushalten von Provokationen
- Reduzierung der Feindlichkeitswahrnehmung
- Sinnvolles Verhalten in Bedrohungssituationen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung (physisch und psychologisch)
- Erkennen widersprüchlicher Signale und Anforderungen (Akzeptanz der eigenen Verantwortung und der eigenen Möglichkeiten)

„Interventionsaufgaben sind wie Lernprojekte, die die Teilnehmer in ihrer Aufmerksamkeit ganz involvieren. [...] Durch Interaktionsaufgaben können die Dynamik, die Zusammenhänge und die Wechselwirkungsbeziehungen einer Situation visualisiert und körperlich erlebbar gemacht werden.“ (Voss 2011: 44 f.)

Im Folgenden werden die Trainingsmodule 1, 2, 9, 10 und 15 vorgestellt.

Praxisbeispiel SysTeaming: Vorstellen/Kennenlernen/Provokationen

Vor dem ersten Termin wird vom Trainerteam detailliert gesammelt, weshalb die vorgeschlagenen Kinder überhaupt am CT teilnehmen sollen. Inwiefern sind sie auffällig oder schwierig, gibt es von Seiten der Schule oder des Elternhauses konkrete Anliegen, Beschwerden oder Wünsche? Mit diesen „Vorstrafen“ werden die Kinder direkt konfrontiert, sodass von Anfang an klar ist, dass die Trainer und alle Teilnehmer auf dem gleichen Stand sind. Die Trainer berichten in der Gruppe von selbst erlebten Schwierigkeiten als Schüler und erinnern sich offen an selbst gemachte „Fehler“ oder eigene Probleme wegen ihres Verhaltens in der Schulzeit. In der anschließenden Gruppenfindungsphase ist es für die Schüler so nicht mehr notwendig, sich

zu „präsentieren“ und mit Halbwahrheiten über sich und sein eigenes Verhalten aufzuwarten. Vielmehr geht es gleich zur Sache: Das Tool SysTeaming⁵ steht an diesem Tag im Mittelpunkt.

Nachdem alle Teilnehmer und Trainer in kurzer Zeit sehr viel voneinander erfahren haben, leite ich als Trainer die Gruppe durch eine Inszenierung an. Der wacklige Tisch steht symbolisch für das anstehende Coolness-Training: Jeder hat in den 15 Treffen die Verantwortung, ob das Training erfolgreich ablaufen oder ins Wanken geraten wird, weil abgesprochene Regeln nicht eingehalten werden. Wortwörtlich hat es jeder Teilnehmer selbst in Hand, ob der Tisch (= das CT) jeden Einzelnen aushalten kann und wird.

Ungleichgewicht kann im Leben immer wieder entstehen. Dieses kann dann mit dem eigenen Verhalten verstärkt oder eben ausgeglichen werden. Die Aufmerksamkeit der Gruppe ist in dieser Übung sofort fokussiert. Den Schülern wird die Konsequenz des eigenen Verhaltens vor Augen geführt: Jeder hat – bei allem Risiko und allen Veränderungsmöglichkeiten, die die Holzfigur bietet – immer die Chance, eine Situation mit dem eigenen Verhalten positiv oder negativ zu beeinflussen. Alle Teilnehmer, auch die Trainer, stellen zwei Figuren auf dem Tisch ab. Der eine Holzkörper steht für einen selbst, der zweite symbolisiert die eigenen Schwächen und Problematiken. Die Teilnehmer dürfen miteinander sprechen, d. h. sich auf Gefahren hinweisen, sich austauschen und Hilfen sowie Tipps geben.

Nachdem alle Holzteile auf dem Wackeltisch abgestellt wurden, wird die Erfahrung im Spiel besprochen: Was haben die Teilnehmer erlebt? Woher kennen sie diese Situationen? Wie kann man die Erfahrungen im eigenen Alltag nutzen? Als abschließende Herausforderung soll ein echter Boxhandschuh auf dem Tisch, d. h. auf den Holzteilen, platziert werden. Der Boxhandschuh steht dabei symbolisch für unsere Probleme, für unser manchmal anderes Verhalten, das bestimmte Situationen schwierig werden lässt. Die Teilnehmer entscheiden – auch aus der gerade gemachten Erfahrung des „Tischdeckens“ heraus –, wer geeignet ist, den Boxhandschuh abzulegen und das System CT nicht zu gefährden.

Hier gibt es erste Gespräche, in denen die Teilnehmer sich selbst einschätzen und sich gegenseitig auf Stärken und Schwächen hinweisen. Ich führe diese Übung bereits seit vielen Jahren genau wie beschrieben durch – und noch nie ist das Ablegen des Handschuhs gescheitert. Der Tisch bleibt immer und meist exakt in der Waagerechten. Das ist ein geniales Gruppenergebnis, auf das wir als Trainer im Verlauf des Coolness-Trainings immer wieder zurückgreifen. Das Risiko, dass die Platte herunterfallen kann und damit das beschriebene System (die Klasse, die Familie ...) in Gefahr gerät, wird dabei genauso erfahren, wie nötige Absprachen untereinander getroffen werden und die Empathie der ganzen Gruppe betont und als nötig deklariert wird.

Wenn es zeitlich und vom Trainingsverlauf her passt, wird der Tisch, der den kompletten Projekttag hindurch im Raum so stehen bleibt, wie er „gedeckt wurde“, am Ende des Moduls auch wieder „abgedeckt“. Dabei wird nun das Ergebnis des ersten Trainingstages sichtbar. Es wird angemessen argumentiert, ein Plan wird abgesprochen und die Teilnehmer räumen den Tisch unfallfrei wieder ab.

Praxisbeispiel TeamNavigator: Reflexion/Vertrauen/Visualisierung

⁵ Zur Beschreibung der Durchführung des Lernprojekts SysTeaming siehe Tool-Register auf S. XYZ.

Der TeamNavigator⁶ hat in diesem Trainingsmodul die Aufgabe, die Teilnehmer scheinbar spielerisch dazu zu bringen, über eigene Verhaltensweisen, eigene Schwächen und Stärken zu berichten. In diesem interaktiven Lernprojekt geht es darum, das gesteckte Ziel immer gemeinsam im Auge zu halten und dabei auf sich selbst, den Nebenmann und die ganze Gruppe zu achten. Ein selbst entworfener und auf ein Blatt aufgezeichneter Weg des Coolness-Trainings muss beschriftet werden. Auf einem Weg voller Kurven, Höhen und Tiefen ist das Ziel, gemeinsam den Weg zu schaffen. Unterwegs sind an fünf nummerierten Wegmarkierungen Pausen einzulegen: Hier werden den Teilnehmern kurze Fragen gestellt, die dann nacheinander ebenso kurz beantwortet werden.

Wieder wird das Lernprojekt in eine Interaktionsaufgabe verpackt und erst im Tun wird den Jugendlichen klar, was es heißt, wenn alle an einem Strang ziehen. Mit einladenden Sprachmustern arbeiten die Schüler zusammen und gehen spielerisch den Weg des Coolness-Trainings. Durch das Beantworten der Fragen werden Rahmenbedingungen abgeklärt und es wird geschickt eine Brücke in den Alltag der Jugendlichen gebaut.

Der Stift wird mittels der gespannten Schnüre über das aufgespannte Blatt manövriert. Jeder muss sich einbringen, jedes Fehlverhalten, egal ob beabsichtigt oder nicht, hat Konsequenzen. Man kann immer miteinander reden, Fehler analysieren, sich verbessern und dann schließlich erfolgreich (s)ein Ziel erreichen.

Zentrale Fragen bei der Bewältigung des TeamNavigators sind:

- Worüber habe ich mich zuletzt geärgert?
- Was bringt mich generell schnell auf die Palme?
- Wie komme ich wieder runter?
- Wie reagiere ich, wenn Unrecht geschieht?
- Was ist eine (für die anderen unbekannte) Stärke von mir?

Alle Fragen werden von den Teilnehmern und den Trainern kurz beantwortet. Schnell steht fest, dass wir alle eine Idee zu den Fragen haben. Die Schüler sehen, dass auch wir Trainer unsere Schwächen haben, und in der Übung lernen alle voneinander.

Es kommt hier darauf an, zielorientiert zu handeln und das eigene Verhalten immer zu überprüfen. Alle sitzen in einem Boot und jedes Verhalten hat eine Konsequenz: So hat auch jedes scherzhafte Ziehen an der Schnur eine, meist negative, Konsequenz für die Gruppe. Diese aufgezeigte Tatsache wird den Schülern von nun an immer bewusst, wenn andere sich aufregen und einem mitteilen, man nervt und agiere wieder einmal auf Kosten der Gruppe/Klasse. So kann das Thema Kooperation an diesem Tag gezielt angesprochen werden.

Die Beantwortung der Fragen dient dem Besinnen auf gemeinsame Schwächen und dem Herausarbeiten von Lösungsmöglichkeiten, wenn sowohl die Kinder, als auch die Trainer preisgeben, wie sie es schaffen, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und ein angemessenes Verhalten zu zeigen. Jeder kann die benannten Möglichkeiten überprüfen und auf seinem eigenen Spielfeld zu Hause und in der Schule ausprobieren: Der Gewinn des Lernprojekts besteht im Kennenlernen von Verhaltensalternativen.

⁶ Zur Beschreibung der Durchführung des Lernprojekts TeamNavigator siehe Tool-Register auf S. XYZ.

Praxisbeispiel Team²: Reflexion / Kritischer Wochenrückblick / Kommunikation

Das Team²⁷ ist eine wunderbare Übung, um der Trainingsgruppe erneut zunächst spielerisch aufzuzeigen, dass man sich in einer Gruppe sozial angemessen verhalten und Regeln einhalten muss, wenn man ein gemeinsames Ergebnis erreichen will. Niemand wird als Egozentriker erfolgreich sein Leben meistern. Es ist nötig, Fehler und Mängel zu erkennen, Rücksicht zu nehmen und eigene Ideen gewinnbringend einzubauen.

Die Inszenierung für diese Übung ist so angelegt, dass das Coolness-Training nur bestanden werden kann, wenn alle sich einbringen, sich zurücknehmen, aufeinander achten, Aufgaben übernehmen, Regeln einhalten, sich unterstützen und beratschlagen.

In dieser Übung kann es immer wieder vorkommen, dass ein Einzelergebnis das gewünschte Gruppenergebnis blockiert: Es bringt einem selbst und vor allem der Gruppe nichts, wenn man wieder einmal als Erster eine scheinbar „billige“ Aufgabe gelöst hat und dabei gar nicht merkt, dass man es mit seinem Agieren der Gruppe unmöglich macht, zum Ziel zu kommen. Beim Besprechen der Erfahrungen im Spiel wird immer deutlich, dass das Ziel des Einzelnen dem Erfolg der Gruppe untergeordnet werden muss.

Hier habe ich als Trainer bereits geniale Momente erlebt, in denen Teilnehmer wichtige Selbsterkenntnisse erfahren und preisgeben: Roger, ein Teilnehmer eines Anti-Aggressivitäts-Trainings, hatte bei dieser Übung vor einigen Jahren mindestens 10 Minuten lang die Gruppe zur Verzweiflung gebracht. Er schnappte sich direkt nach Spielbeginn zwei große, blaue Dreiecke und schob diese in seinem Spielfeld siegessicher zusammen. Er verschränkte dann die Arme vor seiner Brust und genoss es sichtlich, als Erster fertig geworden zu sein. Die anderen Teilnehmer wurden fast verrückt, weil Roger auf keinen nonverbalen Hinweis reagierte. Nach 10 Minuten erschrak er dann und legte seine Dreiecke in die Mitte zurück. Er löste dann mit den anderen gemeinsam die (Gruppen-)Aufgabe. Im anschließenden Gespräch sagte er, dass sein erstgezeigtes Verhalten in der Übung absolut typisch für ihn sei. Er wolle immer der Erste sein, Regeln seien ihm egal, er höre eh nicht richtig zu, könne keine Hilfen annehmen und profilieren sich gerne mit seinem Erfolg. Er war richtig betroffen und bedankte sich mehrfach bei uns für diese Erfahrung und entschuldigte sich bei den anderen Teilnehmern glaubhaft für sein Verhalten.

(Nonverbale) Kommunikation ist eine Kunst und man muss lernen, sie einzusetzen. Die Körpersprache (Mimik und Gestik) kann hier bestens angesprochen und ausprobiert werden. Bei der Durchführung des Team² kann man Engpässe erkennen und Verantwortung übernehmen, wenn man zum Gelingen des Ganzen beiträgt. Wenn ich meinen eigenen Erfolg, das zusammengebaute Quadrat, wieder zurücklege, weil mir der Gesamterfolg der Gruppe wichtiger ist, kläre ich etwas für meine Gruppe, für mein (momentanes) System.

Für mich als Trainer ist es hier wichtig, souverän die Übung anzuleiten. Es gibt, wie im richtigen Leben, immer wieder festgefahrene Situationen, wo nichts mehr geht: Keiner weiß mehr eine

⁷ Zur Beschreibung der Durchführung des Lernprojekts Team² siehe Tool-Register auf S. XYZ.

Lösung, alle sind blockiert. Wenn eine solche Situation erreicht ist, scheinbar keine passenden Teile mehr vorhanden sind, kann man als Trainer Hilfsmittel anbieten. Ich biete bei Stillstand des Arbeitsprozesses meist von außen Hilfe an. Ich stelle mich dann als einen begabten „Obstsalatzauberer“ dar und erzähle, wie gut z. B. mehrere gelbe Früchte garniert mit etwas Grünem schmecken. Die Gruppe nimmt diese Hilfe gerne an und erkennt in der Besprechung im Anschluss, dass es auch eine Kompetenz ist, Hilfe anzunehmen.

Praxisbeispiel SolutionBoard: Reflexion/ Kritischer Wochenrückblick / Biografiearbeit

Im bisherigen Verlauf des Trainings sind den Teilnehmern immer wieder Angebote gemacht worden, ihre Rolle im Familienverbund zu betrachten. In den Sitzungen im Vorfeld haben die Jugendlichen z. B. mit Playmobil-Figuren ihr System vorgestellt und den Kindern ist immer wieder klar geworden, dass das Verhalten innerhalb einer Familie oder Gruppe jeweils auch Auswirkungen auf andere hat. Mit Übungen aus dem KiKG-Ansatz⁸ haben die Jugendlichen Werkzeuge erfahren, um mit Belastungen, Konflikten und Lebenskrisen konstruktiv umzugehen. Das systemische Herangehen ist ein elementarer Baustein auch im Coolness-Training. Das eigene Verhalten und die daraus resultierenden Verhaltensweisen im direkten Umfeld und Wechselwirkungen werden systemisch (auf die Familie, Klasse ... bezogen) besprochen und analysiert. Mit dem SolutionBoard⁹ geht es in dieser Sitzung darum, den Teilnehmern über das Training hinaus ein Angebot zu machen, sich und sein persönliches (Familien-)System genauer anzuschauen.

Mit diesem Tool gelingt es, eine innere Wirklichkeit durch sprachliche Metaphern zu erzeugen. Aus Holzelementen werden Personen, die Skalensteine helfen, Gefühle darzustellen und zu bewerten. Kugeln stehen für abstrakte Themen, die plötzlich und unerwartet auftauchen. Es wird hier für den Trainer eine tolle Möglichkeit geboten, mit Metaphern den (Arbeits-)Prozess zu steuern. Der Teilnehmer versteht, dass auf dem Spielbrett und auch in der realen Wirklichkeit Handlungen beeinflusst werden können.

Bild LuisSolutionboard

Die Gruppe sucht einen Teilnehmer aus. Dieser bekommt die Aufgabe, sich völlig frei aus den Aufstellungsfiguren seine eigene Welt (meist seine Familie) zu „gestalten“. Alle übrigen, beobachtenden Teilnehmer haben aus den vorbereitenden KiKG-Übungen das Grundwissen, dass auch kleinstes Verhalten eine große Wirkung für sich und andere hat. Die „Beobachter“ werden mit Papier und Stift ausgestattet. Das Papier ist so vorbereitet, dass es vertikal in zwei Hälften unterteilt ist. Auf einer Seite können die Kinder für sich ähnliche Momente festhalten und auf der anderen Seite ist Raum, um Fragen und Unklarheiten zu notieren.

Das SolutionBoard kann zur Visualisierung von Beziehungen hervorragend genutzt werden. In einem scheinbar anonymen Rahmen stellt ein Teilnehmer sein System auf und erklärt dann dem Trainer, wen er wo, wie und weshalb genau so positioniert hat. Die Möglichkeit der Skalierung

⁸ Der japanische Begriff „Ki“ steht für den Zustand einer besonderen ganzheitlichen Präsenz, „K“ meint bestimmte Körperübungen und das „G“ steht für Übungen aus der Gestalt(therapeutischen) Arbeit. Nähere Informationen siehe www.joel-weser.de.

⁹ Zur Beschreibung der Durchführung des Lernprojekts SolutionBoard siehe Tool-Register auf S. XYZ.

am Rand des SolutionBoards gibt dem Trainer immer die Möglichkeit, danach zu fragen, wie sich manche „Aufgestellte“ fühlen und wie man diese Gefühle beeinflussen könnte.

Das systemische Figurenbrett visualisiert dem Trainer, aber vor allem dem aufstellenden Kind, das eigene (Familien-)System. Hier kann von einer aufgestellten Ausgangssituation (sichtbar auf dem Brett) in Richtung des gewünschten Zielbildes gearbeitet werden. Ein wirksames Mittel nicht nur für die Einzelarbeit, auch werden Gruppenkonstellationen, wie z. B. der Klassenverband einbezogen. Der „Aufsteller“ profitiert vom SolutionBoard genauso wie der „Beobachter“. Festgehalten auf einem Foto kann auch im Anschluss an die Arbeit immer wieder systemische Veränderung besprochen und analysiert werden. Mit der Methode der Skalierung werden Wegstrecken und Wegmarken aufgezeigt.

Gerade im Bereich der schulischen Arbeit können Kinder und Jugendliche mit dem SolutionBoard schnell, sicher und zutreffend ihr System vorstellen. Jeder weiß sofort, was gemeint ist und kann Konstellationen nachvollziehen. Das anschließende Besprechen und Nachfragen ermöglicht es dann allen, für sich neue Erkenntnisse und Erfahrungswerte zu gewinnen und für sich zu nutzen.

Praxisbeispiel Das Band: Öffentliche Abschlussveranstaltung

Zur öffentlichen Abschlussveranstaltung werden die Eltern der teilnehmenden Kinder (es kommen in der Regel tatsächlich fast alle!), die Lehrer, die Schulleitung, die Schülervertretung, ausgewählte Klassenkameraden und auch der Schulelternbeirat und der Förderverein eingeladen. Es wird rückblickend und praxisorientiert erklärt bzw. gezeigt, was im Coolness-Training abgelaufen ist. Das Erlernte wird in einem kurzen Vortrag vorgestellt und auch praktisch gezeigt. Wir als Trainer können diese Gelegenheit nutzen, um Vorschläge zu machen, wie das Training nachhaltig zu Hause und in der Schule verankert werden kann.

Mit dem METALOG® training tool Das Band¹⁰ haben wir an diesem Tag die Möglichkeit, den Teilnehmern, den Eltern und Lehrern zu zeigen, wie das Verhalten jedes Einzelnen (oft völlig unbeabsichtigt) auch Auswirkungen auf das ganze System in Schule oder Familie hat. Der Aha-Effekt kommt bei dem Einsatz des Bandes immer zustande. Alle Teilnehmer werden dafür sensibilisiert, dass kleinstes Agieren eines Einzelnen immer Auswirkung auf das große Ganze hat.

Das dreiphasige Reflexions- und Übertragungskonzept des ErfahrungsOrientierten Lernens kann hier sehr eindrücklich vorgestellt werden: Im Band wird das Erlebte zunächst reflektiert, bevor über ähnliche Alltagserfahrungen gesprochen wird und dann eine Umsetzung in den Alltag vorbereitet wird. Jede Aktivität hat immer eine Konsequenz – das wird ganz klar, denn alle spüren es.

Alle CT-Teilnehmer kommen mit ihren Eltern, den Klassenlehrern und den Trainern in das Band und stellen sich – gehalten voneinander – auf. Wir Trainer laden alle ein, sich voller Vertrauen in das Band hineinzugeben. Dabei bekommt das Band immer eine Spannung. Begleitet von den Erklärungen des Trainers erleben die Menschen im Band, was es heißt, systemisch verbunden

¹⁰ Zur Beschreibung der Durchführung des Lernprojekts Das Band siehe Tool-Register auf S. XYZ.

zu sein, voneinander und auch von der Tatsache, dass jedes Verhalten immer eine Konsequenz hat, abhängig zu sein. Während des Erklärens mache ich völlig überraschend zwei schnelle Schritte nach innen: Sofort entsteht im Band (in der Schule/in der Familie) ein Ungleichgewicht. Nur, wenn ich die Beteiligten über meine Vorhaben informiere, kann man sich auf mich einstellen und die neue Situation ausgleichen: Wenn ich der Gruppe also sage, dass ich gleich zwei Schritte nach innen gehen werde, passiert nichts, denn alle sind informiert und zum Ausgleichen bereit. Provokationen jeder Art haben immer dann die Chance, uns zu überraschen, wenn wir unvorbereitet sind und über keine Verhaltensalternativen verfügen. Wechselwirkungen (durch mich und andere) in Systemen kommen ständig vor und es liegt an mir, inwiefern ich bereit für Veränderung bin.

Zusammenhalt und Integration kann mit dem Band sehr anschaulich erklärt werden. Jedes bekannte Verhalten kann aufgefangen und geschützt besprochen werden. Fehlverhalten auszugleichen fällt gerade dann schwer, wenn es unvorbereitet auftritt. Jedem im Band wird bewusst, dass ein Mitteilen über eigene Befindlichkeiten oft schon problemlösend sein kann. Mit geschickter Selbstorganisation für sich oder die anderen im Band (im System) kann man es schaffen, auch schwierige Situationen zu erkennen, sie zu analysieren und sie zu meistern.

Fazit

Mit den Tools von METALOG®, eingebettet in die EOL-Methode, schaffe ich es im Coolness-Training, die Schüler selbst erleben zu lassen, was ich früher mühsam erklären musste. In meinen ersten Trainerjahren habe ich viel mehr Theorie eingebaut, wenn ich mühsam an der Tafel, am Flipchart oder mithilfe von geeigneten Filmen das notwendige Know-how vermittelt habe. Der Gewinn für die Teilnehmer und Zuhörer war weitaus geringer als heute, wenn ich die Teilnehmer mithilfe der Tools die Erfahrungen selbst machen lassen kann. Die Vielfältigkeit der Tools garantiert, dass für jeden Teilnehmer im Laufe des Trainings ein Erkenntnisgewinn erzielt wird. Je nach Inszenierung und spontanem Einsatz kann ich flexibel und prozessorientiert auf das eingehen, was gerade anliegt. Mein Handwerkskasten ist immer prall gefüllt und wartet nur darauf, geöffnet zu werden.

Mithilfe der METALOG® training tools kann ich ein Setting herstellen, in dem die Teilnehmer zunächst spielerisch Situationen erleben und im Anschluss genau darüber auch diskutieren. Es schließt sich dann immer die Frage an, woher die Teilnehmer die in der Übung erlebten Situationen kennen und auch hierüber wird ausführlich geredet. Abgeschlossen wird jeder Tool-Einsatz mit der Überprüfung von Möglichkeiten, ob und vor allem wie man den spielerischen Erkenntnisgewinn ins eigene Leben übertragen kann.

Ein weiterer riesiger Vorteil der Nutzung der Tools liegt darin, dass ich Beobachter einsetzen kann, die dann eine wertvolle Rückmeldung geben. So kann ich Teilnehmern eine Aufgabe geben, andere aus der Gruppe im Spiel zu beobachten. Diese scheinbar „harmlose“ Aufgabe bringt dem Beobachter und dem Beobachteten in der Aussprache sehr viel, weil ganz sensible Rückmeldungen beide stärken. Dem einen wird die Wichtigkeit des aktiven Unterstützens im Beobachten klar, der andere erfährt, dass auch Mitschüler wertvolle Aussagen treffen können, die voranbringen. Beobachter sind wertvolle Instrumente im Interaktionsgeschehen.

Die Teilnehmer des Coolness-Trainings sind zunächst sehr zurückhaltend, weil sie ja wissen, dass wir Trainer Menschen sind, die sie „verbessern“ wollen. Das wollen viele Teilnehmer gar

nicht – weil ihnen das eigene Verhalten und seine Folgen (für sich und andere) nicht bewusst sind. Immer wenn wir Übungen oder Spiele einsetzen, schaffen wir es, eine Bereitschaft bei den Kindern herzustellen, sich thematisch einzulassen. Meist sagen sie hinterher, dass sie sehr froh sind, über (natürlich bewusst inszenierte) Themen gesprochen und sich ausgetauscht zu haben.

Über die jeweils gewählte Inszenierung des Lernprojekts wird die Welt des Spiels gezielt mit dem Alltag der Schüler verknüpft. So gelingt es, ausgewählte Themen und Inhalte zu fokussieren, ohne sie unmittelbar benennen zu müssen. Spielerisch gelingt es, die Schüler mit den Tools selbstständig arbeiten zu lassen und dabei praxis- und prozessorientiert Themen anzugehen, über die sie sonst nicht gerne offen sprechen.

Als ausgebildeter Hauptschullehrer durfte ich schon immer mit unterschiedlichsten Schülern arbeiten. Schwierig war für mich vor allem der Rahmen, in dem wir uns in der Schule bewegen (müssen). Den erhobenen Zeigefinger habe ich sehr bald weggelassen, weil es mir und den Schülern wenig gebracht hat, wenn ich erklärt habe, wie es richtig geht, wie man sich verhalten muss und soll, wann man wie welche Erfolge erzielt. Ich sehe mich eher als Begleiter der Teilnehmer meiner verschiedenen Trainingskurse. Das, was ich erkläre und weitergeben will, kenne ich auch aus meiner eigenen Sozialisation. Und diese eigenen Erfahrungen kann ich immer auch selbst einbringen.

Der Einsatz der Tools von METALOG® allein steigert meine Kompetenz nicht ins Unermessliche. Eine gute Ausbildung jedoch, die auf verschiedenen Säulen wie z. B. der EOL-Ausbildung basiert, erweitert mein Repertoire als Lehrer enorm. Ich muss für verschiedene Schüler in unterschiedlichen Situationen und diversen Kontexten sehr variable Möglichkeiten zur Hand haben, damit ich mich zusammen mit dem Kind auf die Suche nach Lösungen begeben kann.

Das Arbeiten mit der EOL-Methode in der Schule ermöglicht es mir, Kinder stark zu machen, in gemeinsamen Aktionen eine Problembewältigung in der Gruppe zu erreichen, Selbstwertgefühl aufzubauen, Kooperations- und Teamfähigkeit zu initiieren und empathisch zu handeln, wenn Rücksicht auf Schwächere genommen wird. Bereits im ersten spielerischen Agieren treten soziale Strukturen hervor, die sich sofort offenbaren. Prävention erfährt mit der METALOG® Methode eine neue Dimension: Auch spielerisch können unangenehme Themen transportiert und angegangen werden (vgl. Gilsdorf, Volkert 1999: 322 – 325).

Als zertifizierter Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Trainer setze ich die METALOG® trainings tools in der Gewissheit ein, dabei zielgerichtet mit den Teilnehmern zu arbeiten. Ob in Justizvollzugsanstalten mit Inhaftierten, in einem Anti-Aggressivitäts-Training mit straffällig gewordenen Jugendlichen, in einem Coolness-Training an der Schule, in Lehrerfortbildungen, in schulischen Settings verschiedener Art, im privaten Bereich, wenn ich um Rat gefragt werde – ich setze die Tools ein und profitiere davon. Für mich persönlich gehört diese Kompetenz in den Lehrerberuf und die Lehrerausbildung hinein.

Über den Autor

Jörg Köhler ist seit ca. 20 Jahren Lehrer und ausgebildeter Gestalt- und Erlebnispädagoge, Coolness- und Anti-Aggressivitäts-Trainer, Aggressionsberater, EOL- und KiKG-Trainer. In einer Mischung aller Kompetenzen bringt er die Methoden in den Schulalltag ein. Jörg Köhler ist

aufgrund einer schleichenden körperlichen Behinderung seit einiger Zeit Rollstuhlfahrer, was ihn in seiner Arbeit jedoch nicht einschränkt.

Literatur

Gall, Reiner/Kilb Rainer/Weidner, Jens: *Konfrontative Pädagogik in der Schule. Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training*. Weinheim und München: Juventa Verlag, 2006.

Gilsdorf, Rüdiger/Volkert, Kathi: *Abenteuer Schule*. Alling: Fachverlag Dr. Sandmann, 1999.

Hubrig, Christa; Herrmann, Peter: *Lösungen in der Schule. Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2005.

Morath, Rupert/Rau, Sandra/Rau, Thea/Reck, Wolfgang: *Schlaglos Schlagfertig*. München: Kopaed Verlag, 2004.

Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2010.

Voss, Tobias: *Die METALOG Methode. Hypnosystemisches Arbeiten mit Interaktionsaufgaben*. Berlin: Schilling Verlag, 2011.