

## Selbstreflexion zum Coolnesstraining von Annelie Clormann

Im Folgenden beschreibe ich, wie sich das Coolnesstraining auf meinen Unterricht, auf den Umgang mit den Schülerinnen und Schülern und auf die Schule als Ganzes ausgewirkt hat.

Beginnen möchte ich mit meinem Unterricht. Durch das Training habe ich deutlich früher auf Kleinigkeiten reagiert. Zum Beispiel habe ich die Schülerinnen und Schüler jedes Mal korrigiert, wenn sie vergessen haben, zu sitzen. Außerdem habe ich jede Art von Beleidigungen sofort unterbunden, auch bei einem Schüler, der Beleidigungen und Schimpfwörter oft benutzt, wenn ihm eine Situation zu viel wird, auch mit der Gefahr, dass er dann ausrastet. Allerdings konnte er das gut aushalten bis auf ein oder zwei Situationen. In der Klasse hat dies für Entspannung gesorgt, weil sich alle gleichberechtigt behandelt gefühlt haben. Ich habe zudem die Strichliste bei Beleidigungen genutzt, sodass sie später in die Pause durften. Bei einem Schüler hat dies auch zu einem Wutausbruch geführt. Er ist dann rausgelaufen und musste die doppelte Zeit nach dem Unterricht nachholen. Danach war das System geklärt und die Schülerinnen und Schüler haben es akzeptiert und angenommen. Insgesamt sind die Beleidigungen und Störungen deutlich zurück gegangen und es lässt sich ein positiver Umgang innerhalb der Klasse beobachten. Schüler, die vorher in der Klasse kaum haltbar waren, konnten das Schuljahr sehr positiv beenden und sich neue Ziele stecken. Natürlich sei an dieser Stelle zu erwähnen, dass auch die Kleingruppen in der Corona-Zeit viele Möglichkeiten zur Intervention und zur Entwicklung der Schülerinnen und Schüler geboten haben.

Außerdem hat sich mein Denken weg vom Täter und hin zum Opfer entwickelt. Häufig habe ich vorher, viel überlegt, wie es zu einer Situation oder Beleidigung kommen konnte und dabei das Opfer nicht so geschützt, wie es hätte sein sollen. Dadurch fallen Sanktionen einfacher, weil ich mir im Nachhinein zwar immer noch überlege, wie ich dem Täter zu einem besseren Umgang mit den Mitschülerinnen und Mitschülern verhelfen kann, aber dafür habe ich mehr Zeit und muss dies nicht aktuell in der Situation abwägen. Auch Beleidigungen uns Kollegen gegenüber sanktioniere ich viel schneller und rigoroser.

Die Einführung der „gelben Karte“ als Zusatz zur „roten Karte“ hat bei mir persönlich zu sehr viel Entspannung geführt. Denn ich weiß, wenn ich bei einem Unruhestifter bereits alle Register gezogen habe und er oder sie den Klassenraum nicht verlassen möchte und die Bühne ausnutzt, die nun gegeben ist, kann ich die Karte ziehen und bekomme Unterstützung. Ich muss diesen Kampf somit nicht mehr allein führen. Dadurch gehe ich auch ganz anders an so eine Situation heran, weil ich mich nicht in einem inneren Hamsterrad befinde und versteift versuche, eine Lösung zu finden und mir als letzte Möglichkeit dann nur noch die Schulleitung bleibt. Oft wurde ich in solchen Situationen auch auf negative Weise laut oder habe den Schüler oder die Schülerin dann hinausbegleitet. Das brauche ich nun gar nicht mehr, da ich nun ein ganz anderes Standing habe.

Darüber hinaus hat sich die „Heaven or Hell“- Methode bei einigen Schülerinnen und Schüler sehr bewährt. Häufig lenken sie dann ein und sind dann bereit, mitzuarbeiten. Dabei muss man natürlich abwägen, welches „hell“ angebracht ist. Bei einigen Schülerinnen und Schüler reicht es einen Anruf zuhause anzukündigen. Ich suche dann die Nummer auch schon raus und zeige ihnen damit, dass ich jederzeit bereit bin, sofort anzurufen. Andere bekommt man

wiederum mit Nachholstunden nach Unterrichtschluss. Ich benutze hier auch nur Möglichkeiten die ich auch einhalten und umsetzen kann. Sie wissen also, dass sie aus der Nummer nicht herauskommen und überlegen sich, doch wieder im Klassenverband teilzunehmen. Außerdem haben wir seit Beginn des Schuljahres das „RAD“-Plakat im Klassenraum hängen. Dies haben wir sehr ausführlich eingeführt und greifen immer wieder darauf zurück. Sie erinnern sich sehr gut, an das Glas voll „Respekt“ und können dies immer wieder ausführen und erklären. Es stellt sich als Anker im Unterrichtsalltag heraus. Manchmal reicht ein Hinweis darauf und sie sortieren sich nochmal und überdenken ihr Verhalten.

Auch kleine Impact-Techniken konnte ich bereits anwenden und ausprobieren. So habe ich zum Beispiel die Impact-Technik mit dem Fünf-Euro-Schein, den der Schüler nur von einer Seite abheben sollte, ausprobiert. Dies hat sowohl bei dem Schüler einen bleibenden Eindruck hinterlassen als auch bei dem Rest der Klasse, die sehr beeindruckt davon war. Der Schüler selbst hat seine Unterrichtsstörungen fast auf ein Minimum reduziert und diese Rückmeldung konnte er sogar von seinen Mitschülerinnen und Mitschülern bei der Reflexion am Ende des Schuljahres bekommen. Das hat ihn noch einmal zusätzlich gestärkt.

Insgesamt kann ich sagen, dass mich die Ausbildung sehr viel selbstsicherer in meinem Handeln gemacht hat. Ich muss mir auch viel häufiger von den Schülerinnen und Schüler anhören, wie streng ich doch sei. Dies fasse ich auch als großes Kompliment auf. Darüber hinaus habe ich von Wohngruppen die Rückmeldung bekommen, dass sie sehr froh sind, dass sich um Vorfälle immer sofort gekümmert wird und sie sich auf mich verlassen können. Auch in meiner Arbeit als Klassenlehrerin in Eltern- oder in Teamgesprächen konnte sich das Coolnesstraining positiv auswirken. Da ich nun eine genaue Vorstellung von dem habe, wie es in meiner Klasse laufen soll oder welches Verhalten ich absolut nicht tolerieren kann, kann ich diese Gespräche viel deutlicher und zielgerichteter führen.

Im Bereich Schule als Ganzes konnte ich auch positive Entwicklung beobachten. Zum einen hat die Fortbildung uns als Kollegium wieder nähergebracht und zum anderen gibt es keine Machtkämpfe mehr darüber, wer seine Klasse besser im Griff hat. Ganz im Gegenteil werden schwierige Situationen unter den Kollegen auf Augenhöhe besprochen und in der Dienstberatung gibt es immer Zeit unter dem Punkt: „Schüler und besondere Vorkommnisse“ Situationen anzusprechen, die gerade schwer sind oder bei denen ein Lösungsansatz fehlt, aber auch, um Positives zu berichten.

Außerdem stehen wir in schwierigen Situationen viel mehr beisammen. Wie bereits beschrieben, wird bei der gelben Karte sofort unterstützt ohne Infrage zu stellen, wie ich mit dem Schüler oder der Schülerin vorher umgegangen bin. Später kann man dann die Situation viel besser gemeinsam reflektieren und sieht dann gegebenenfalls was man noch hätte anders machen können.

Ebenso lässt sich in den Pausensituationen beobachten, dass alle Kollegen viel mehr aufeinander Acht geben. Vorher war oft der Fokus auf das Fußballfeld, an dem dann zwei Kollegen standen. Wenn dann aber im vorderen Bereich eine Situation war, hatte man keine Chance, da es schlichtweg nicht bemerkt wurde. Nun haben wir zusätzlich in der Arbeitsgruppe eine Pfeife für alle Kollegen für die Pausenaufsicht besorgt, so kann gegebenenfalls

schnell um Hilfe „gepiffen“ werden. Auch das sorgt für mehr Entspannung und Souveränität im Auftreten.

Außerdem haben wir gemeinsam ein Plakat zur Interventionstreppe entworfen, die in jeden Klassenraum hängt. So ist den Schülerinnen und Schülern stets klar, wohin der Weg führt, wenn es im Klassenraum nicht funktioniert.

In der Arbeitsgruppe haben wir zudem unsere Klassenregeln verglichen und angepasst, so dass sie in allen Klassenstufen dieselbe Form haben. Inhaltlich waren diese tatsächlich schon sehr ähnlich.

Wir haben einen Katalog von Konsequenzen ausgearbeitet, damit auf gleiches Verhalten auch gleiche Konsequenzen erfolgen, egal in welcher Klasse und bei welchem Kollegen. Das wird auf lange Sicht gesehen, eine enorme Bereicherung für alle Klassen sein, denn zu Beginn jedes neuen Schuljahres beginnen immer wieder neue Testphasen seitens der Schülerinnen und Schüler. Dies wird aber abgeschwächt, wenn ihnen klar ist, dass ihnen bei einem Klassenwechsel ganz genau die gleichen Konsequenzen drohen wie vorher auch.

Ich bin sehr gespannt und zuversichtlich auf das nächste Schuljahr. Es hat sich viel getan in unserer Schule und viel ins Positivere gewandelt. Wenn wir den Weg, den wir nun begonnen haben, weiterführen und ausbauen, kann sich das Klima der Schule und der Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander deutlich verbessern. Da wir dann auch in allen Lerngruppen mit dem Coolnesstraining starten, freue ich mich darauf, die Entwicklung bei den Schülerinnen und Schülern zu beobachten.