

## 1. Trainingsstunde: Was verbirgt sich hinter den Namen?

### Themenbereiche

- Kennenlernen/Motivation
- Wahrnehmung
- Selbsteinschätzung

### Ziele

- Kennenlernen der Gruppe und des Programms
- Namen lernen
- Informationen geben und erhalten
- Motivation zum Training entwickeln u. a. durch den Nutzen des Erwerbs sozialer Kompetenzen
- Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Sicherheiten finden
- Wahrnehmung unterschiedlicher Voraussetzungen

*Der erste Eindruck prägt sich immer besonders ein, und so ist es auch mit der ersten Trainingsstunde. Insbesondere für Kinder/Jugendliche, die in Gruppen schon häufiger gescheitert sind, ist es wichtig das Gefühl vermittelt zu bekommen, dass sie den Anforderungen gewachsen sind. Eine klare Strukturierung und deutliche Aufgabenbeschreibungen von Anfang an helfen allen sich gut einbringen zu können. Unmittelbares Feedback gibt Orientierung.*

*Es entlastet die Kinder/Jugendlichen, wenn sie sich gewertschätzt und akzeptiert fühlen und nicht das Gefühl haben, dass sie nun „ganz anders werden sollen“.*

*Daher ist zu Beginn deutlich herauszustellen, dass es sich um ein freiwilliges Angebot handelt, und jeder selbst entscheiden darf, inwieweit er sich einbringt. Häufig fragt daraufhin ein Teilnehmer, ob er dann schon gehen könne. Wird diese Frage bedauernd zur Kenntnis genommen und pragmatisch bedacht („Wo wirst du dich dann jetzt aufhalten wenn nicht hier?“), so entschließt sich die betreffende Person nach meiner Erfahrung immer in der Gruppe zu bleiben. Dazu kann ebenfalls der Hinweis beitragen, dass sich jeder auch später noch für oder gegen eine Teilnahme am Trainingsprogramm entscheiden kann, nämlich wenn man einen Eindruck davon gewonnen hat. Man isst ja auch mehr als eine Sorte Eis – diese unterschiedlichen Geschmacksrichtungen hat man ja auch irgendwann einmal zum ersten Mal probiert.*

*Eine solche Frage des Kindes/Jugendlichen dient dem Ziel, die Reaktion der TrainerIn kennenzulernen und die eigene Wirksamkeit zu testen. Sie ist aber auch ein Indiz für die eigene Unsicherheit bzgl. des Trainings.*

## Ablauf

### 1. Stimmungsabfrage

#### Methode A

Im Stuhlkreis: Karten mit Gefühlsabbildungen werden ausgelegt, jeder darf sich nacheinander maximal zwei Karten nehmen, der Gruppe zeigen und in wenigen Sätzen sein aktuelles Gefühl beschreiben und ggf. begründen. Die TrainerIn dankt jedem unmittelbar für die Äußerungen und fasst abschließend das Gehörte noch einmal kurz zusammen.

*Zuvor fragen, was wichtig ist, wenn ein anderer erzählt, und eingreifen, wenn die ErzählerIn jemanden bloßstellt, beleidigt o. ä. Nachfragen, wenn jemand eine Karte mit einer traurigen, wütenden, gestressten oder ängstlichen Abbildung wählt bzgl. der Teilnahme am Training. Auf konkrete Benennung des Gefühls drängen und durch Vermutungen ggf. dabei unterstützen, Redezeiten fair vergeben.*

*Zwar kostet diese Art der Stimmungsabfrage mehr Zeit als andere, jedoch bekommt man mehr und differenziertere Informationen über den Einzelnen und einen Eindruck davon, wie die Kinder/Jugendlichen sich in einer Gesprächssituation verhalten. Konflikte innerhalb der Gruppe werden schnell erfasst und können im weiteren Verlauf des Trainings aufgegriffen werden. Das Benennen von Gefühlen wird geübt, was sich später, wenn es schwerpunktmäßig um den Umgang mit Gefühlen geht, positiv auswirkt.*

*Die TrainerIn sollte beginnen, damit die Kinder/Jugendlichen sich am Vorbild orientieren können.*

### **Methode B**

Im Stuhlkreis: Die Kinder/Jugendlichen zeigen mit dem Daumen ihre derzeitige Befindlichkeit an: Daumen hoch: Es geht mir gut, Daumen nach unten: Es geht mir schlecht, Daumen in die Mitte: Es geht mir mittelmäßig.

Die TrainerIn fasst zusammen, und jeder, der den Daumen nach unten gezeigt hat, wird gefragt, ob er dazu noch etwas Näheres sagen möchte, und ob er trotzdem beim Programm mitmachen kann.

### **Methode C**

Im Stuhlkreis: Die Kinder/Jugendlichen zeigen mit Farbkarten ihre Befindlichkeit an: rot = Es geht mir schlecht, grün = Es geht mir gut, gelb = es geht mir mittelmäßig. Die TrainerIn fasst zusammen und jeder, der den Daumen nach unten gezeigt hat, wird gefragt, ob er dazu noch etwas Näheres sagen möchte, und ob er trotzdem beim Programm mitmachen kann.

*Die Methoden B und C fallen den Kindern/Jugendlichen leichter, und sie kosten nicht so viel Zeit. Ggf. kann es aber dennoch wichtig sein, jedem Gelegenheit zu geben sich mitzuteilen. („Möchte noch jemand etwas zu seiner Befindlichkeit sagen?“) Dabei sollten die Beiträge eher kurz gehalten werden.*

*Bei Gruppen, in denen es vielen Teilnehmern schwerfällt, abzuwarten und zuzuhören, und die sich schon in der Anfangsphase gehäuft regelwidrig verhalten, ist diese Methode sinnvoller, um schneller zum nächsten Punkt zu kommen.*

## **2. Warming up: Spiel zum Einstieg in das Thema**

Alle stehen im Kreis. Ein Ball wird von einem zum anderen weitergegeben, wobei erst der eigene Name genannt wird und anschließend der Name dessen, der den Ball erhält.

Schließlich darf der Ball zu jemandem geworfen werden, der auch entfernter steht. Dabei soll jeder ein Mal angespielt werden, bis der Ball wieder zu dem zurückkommt, der ihn zuerst geworfen hat. Jeder merkt sich, wem er den Ball zugeworfen hat, und nach einer weiteren Proberunde werden keine Namen mehr genannt, aber es wird die Zeit gestoppt, die der Ball auf seinem Flug durch die Gruppe braucht. Dabei darf er nicht herunterfallen – in dem Fall wird neu gestartet.

Die Gruppe schätzt, ob eine Steigerung möglich ist und einigt sich auf eine Zeitvorgabe. Ggf. wird das Spiel wiederholt und auf jeden Fall nach einem erfolgreichen Durchgang beendet, wenn es den Anschein hat, als sei keine Steigerung mehr möglich.

Die TrainerIn äußert Überraschung und Anerkennung bzgl. des Ergebnisses!

*Das Spiel funktioniert besonders dann gut, wenn der Ehrgeiz der Gruppe geweckt wird, möglichst schnell zu sein. Dafür bietet sich z. B. ein Vergleich mit anderen Gruppen an, die in der Erinnerung der TrainerIn „beim ersten Mal eigentlich nie so schnell gewesen sind und so sicher gefangen haben“.*  
*Als Ball eignen sich ein Softball, Babyball, Wasserball gut; es gehen aber auch Stofftiere, andere Bälle und Materialien, die nicht so hart sind.*

*Bittet die TrainerIn ein Gruppenmitglied, die Spielregeln noch einmal zu wiederholen, bevor das Spiel beginnt, und vergewissert sie sich, dass niemand mehr eine Frage dazu hat, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wirklich jeder weiß, was zu tun ist. Auf diese Vorgehensweise kann auch bei Vereinbarungen, Arbeitsaufträgen und allen weiteren Übungen und Spielen zurückgegriffen werden.*

*Es gibt häufig Kinder/Jugendliche in der Gruppe, die absichtlich so werfen, dass die Bälle schlecht oder gar nicht zu fangen sind. Werden sie gefragt, ob sie glauben, dass die Gruppe dadurch schneller/erfolgreicher wird, so stellen sie dies meistens ein. Tun sie dies nicht, kann man sie fragen, ob man die Spielregeln nicht gut erklärt hat und dies wiederholen soll. Meist wird dies abgelehnt. Dann kann man den Dialog beenden mit: „Dann weißt du ja, wie’s geht, und wenn du es wieder anders machst, muss ich davon ausgehen, dass du eigentlich gar nicht mitspielen willst. Willst du nicht? Dann kannst du es jetzt ruhig sagen, es ist gar kein Problem, wenn du am Rand wartest, bis wir fertig gespielt haben.“*  
*Auch gibt es häufig einen in der Gruppe, bei dem der Ball fällt, und der dafür genervtes Aufstöhnen oder andere Kommentare von einigen anderen erhält. Denen kann man sagen, dass es toll ist, wenn sie so sicher fangen, und ob sie meinen, dass es dem anderen auch besser gelingt, wenn er ihre Kommentare hört.*

### 3. Überleitung/Rückschlüsse

**Fragen:** Wie habt ihr es geschafft, so erfolgreich zu sein? Was hat jeder einzelne dazu beigetragen?

**Stichpunkte:** Aufmerksamkeit und Kooperation, Teamwork, Konzentration, Vorstellungsvermögen, gute Selbsteinschätzung, Körperbewusstsein, alle arbeiten an einem Ziel.

### 4. Hauptteil

**TrainerIn:** Das sind schon eine Menge Kompetenzen, Fähigkeiten, die ihr hier gezeigt habt, und die euch als Gruppe zum Erfolg geführt haben.

**Frage:** Was fällt euch noch ein, was zu „sozialen Kompetenzen“ zählen könnte und euch in eurem Alltag hilft, diesen erfolgreich zu meistern?

Die Beiträge werden gesammelt und ggf. auf eine Tafel oder einen Tonkarton geschrieben. Bei sehr allgemeinen Formulierungen wird nachgefragt, was konkret damit gemeint ist. Für jede konstruktive Äußerung wird gedankt.

**TrainerIn:** Viele Punkte, die mit sozialen Kompetenzen zu tun haben, habt ihr zusammengetragen. Das ist eine tolle Sammlung geworden!

**Frage:** Entspricht jeder von uns jedem Punkt dieser Liste?

**TrainerIn:** Nicht alles, was wir unter sozial kompetentem Handeln verstehen, fällt uns gleich leicht. Da es immer gut ist, von sich zu wissen, was man gut kann und was noch nicht, habt ihr nun Gelegenheit, euch darüber blitzschnell darüber eine Meinung zu bilden und diese kundzutun. Ich bin gespannt ...

**TrainerIn:** „Steh’ auf und geh’ in die Mitte, wenn du ...“

Der Satz wird mit den Punkten aus der Sammlung vervollständigt, und die Kinder/Jugendlichen platzieren sich entsprechend. Ergänzend kann die TrainerIn weitere Aussagen hinzufügen, z. B.:  
Steh’ auf und geh’ in die Mitte, wenn du ...

- aufmerksam zuhören kannst
- angemessen deine Meinung sagen kannst
- Kritik annehmen kannst
- um Hilfe bitten kannst
- sagen kannst, wie du dich fühlst
- auch mal „Nein“ sagen kannst
- hilfsbereit bist
- ruhig abwarten kannst, bist du dran bist
- Kompromisse schließen kannst
- Wünsche äußern kannst
- dich jedem aus der Gruppe respektvoll gegenüber verhältst
- dich entschuldigen kannst
- weißt, was du gut kannst und was nicht
- verzeihen kannst

Die TrainerIn dankt für die ehrlichen Einschätzungen.

*Bei dieser Methode handelt es sich um eine reine Übung zur Selbsteinschätzung. Es geht dabei nicht um „Wahrheiten“ oder den Abgleich von Wahrnehmungen, sondern darum, dass jeder über sein eigenes Verhalten nachdenkt.*

*Es gibt häufig jemanden, der meint, er müsse einen anderen aus der Gruppe korrigieren. Dies ist, ggf. mit dem Hinweis, er dürfe sich jetzt mal nur um sich selbst kümmern und nicht um andere, zu unterbinden.*

**Variante:**

*Bei jüngeren und/oder sehr bewegungsfreudigen Gruppen können Bewegungsimpulse gesetzt werden, z. B.:*

*Steh’ auf einem Bein, wenn du ...*

*Hüpfe einmal um den Stuhlkreis, wenn du ...*

*Steige auf den Stuhl, wenn du ...*

**Erweiterung:**

*Durch „Einwände“ kann die Auseinandersetzung gefördert und die Spannung dadurch erhöht werden:  
Z. B.:*

*„Stell’ dir vor, deine Freundin wartet draußen auf dich, und ich frage dich, ob du mir helfen kannst, Sachen in einen anderen Raum zu tragen. Was tust du dann?“*

*Bei betont unbeteiligten oder gelangweilten Jugendlichen können wenige provokative Äußerungen anregend wirken:*

*Z.B.: „Was bedeutet ‚angemessen seine Meinung sagen‘: Verpiss’ dich?“*

**TrainerIn:** Es gibt Unterschiede in unserem sozialen Verhalten, weil wir nicht alle das Gleiche erlebt und erfahren und somit nicht das Gleiche gelernt haben. Im Training hat jeder Gelegenheit, Neues kennenzulernen, auszuprobieren und Verhaltensweisen zu überprüfen und vielleicht zu erweitern.

**Frage:** Was hat man davon, wenn man sich überwiegend sozial anerkannt verhält?

**Stichworte:** Entspannung, freundschaftliche Kontakte, Erfolg in der Schule und bei der späteren Ausübung eines Berufs, Wohlbefinden, Zufriedenheit, gutes Auskommen in Gruppen

## 5. Ausklang

**TrainerIn:** Wir haben nicht nur Unterschiedliches gut gelernt, wir sind auch sonst unterschiedlich – das ist gut und spannend, macht es uns aber auch nicht immer leicht, mit anderen auszukommen. Mal sehen, worin wir uns sonst noch unterscheiden.

Ein Stuhl wird aus dem Kreis genommen, die TrainerIn stellt sich in die Mitte und ruft z. B. aus: Alle, die gern Fahrrad fahren, wechseln die Plätze. Dabei sucht sich der Trainer/die TrainerIn selbst wieder einen Platz, und der verbliebene Spieler in der Mitte verkündet den neuen Auftrag zum Platzwechsel.

*Bei diesem Spiel geht es um unterschiedliche Neigungen, Themenbereiche sind z. B. Sport, Hobby, Essen, Lieblingsschulfächer.*

*Mitunter gibt es jemanden, der gern Ausrufer sein möchte und absichtlich keinen Platz findet, also bewusst trödelt. Diesen Eindruck kann man zurückmelden mit den Fragen danach, ob er sich gerade an die Spielregel hält, und ob ein Spiel möglich ist, wenn sich alle so verhalten würden.*

*Es kann der entsprechenden Person zugesichert werden, dass jede einmal in der Mitte stehen wird, und sie dieses nicht durch Falschspiel provozieren muss. Dies ist dann natürlich auch einzuhalten!*

*Ändert die betreffende Person ihr Verhalten nicht, so kann man sie schließlich auffordern, eine Runde auszusetzen, um bei den anderen noch einmal zuzusehen, wie die es machen.*

## 6. Abschluss, Stimmungsabfrage, Regelabfrage

**TrainerIn:** Ihr entscheidet maßgeblich, wie unsere gemeinsame Zeit verläuft! Für heute herzlichen Dank für eure Mitarbeit – ich habe mich gefreut, euch nun ein wenig kennen gelernt zu haben und freue mich auf das weitere Training mit euch!

**Frage nach der Befindlichkeit:** Wie geht es euch jetzt? (Methode B oder C)

**Frage nach dem Einhalten der Regeln:** Wie findest du, hast du dich heute an die Spielregeln gehalten? (Methode B oder C)

Ggf. Ausblick auf nächste Trainingsstunde

## 7. Material

Ggf. Karten für Stimmungsabfrage

Ball

Tonkarton

Edding

*Oft wird schon in der ersten Trainingseinheit sehr deutlich, wer welche Rolle in der Gruppe einnimmt, und wer die geringste Anpassungsbereitschaft und/oder -fähigkeit aufweist.*

*Häufig verläuft die erste Trainingseinheit sehr unruhig, und es gibt zahlreiche Störungen, z. B. durch Dazwischenreden. Wird dadurch die Erreichbarkeit der Ziele in Frage gestellt, sollte die TrainerIn die Beobachtungen an die Gesamtgruppe zurückmelden („Findet ihr, dass ihr einander gerade gut zugehört habt?“) oder an einzelne Kinder/Jugendliche („Ich habe den Eindruck, ich höre überwiegend dich. Täuscht dies? Oder hast du eine Idee, was du machen kannst, um dich ruhiger zu verhalten?“).*

*Außerdem kann die TrainerIn ihre Präsenz erhöhen, indem sie sich neben die betreffenden Kinder/Jugendlichen setzt.*

*Leiser zu sprechen und Pausen einzulegen, sind Methoden, die auszuprobieren sind, aber nicht immer die gewünschte Wirkung erzielen.*

*Eine andere Herangehensweise ist es, das Verhalten aufzugreifen, das die Kinder/Jugendlichen zeigen, und dies für eine gewisse Zeit zu legitimieren: „Ich sehe, ihr möchtet alle gleichzeitig reden. Ich finde das ziemlich langweilig, denn ich kriege so von keinem etwas richtig mit. Was meint ihr, wie lange ihr jetzt reden müsst, damit ihr alles Wichtige – denn wichtig muss es ja wohl sein – gesagt habt? Ich finde es besser, mich noch eine gewisse Zeit zu langweilen, als die ganze Trainingsstunde!“ Nun wird ein Zeitraum festgelegt (fünf Minuten sind schon lang ...), und jeder kann drauflos reden. Während dieses Zeitraums beschäftigt sich die TrainerIn anderweitig (ungünstig: Beschäftigung mit Handy). Häufig ist es nach kurzer Zeit recht still in der Gruppe.*

*Wer anschließend weiter das störende Verhalten zeigt, kann schon Rückmeldungen erhalten, z. B.: „Ich werde jetzt bei jedem Dazwischenreden einen Strich auf diese Karte zeichnen, damit du siehst, indem ich mich von dir gestört fühle. Vielleicht merkst du ja gar nicht, was du so tust?!“.*

*So wie sich die TrainerIn einen Eindruck von der Gruppe und den einzelnen Kindern/Jugendlichen verschafft, geschieht dies auch andersherum: Die TrainerIn wird „gescannt“ und natürlich werden auch Bewertungen vorgenommen, die in die Folgestunden einfließen.*

*Daher sollte die TrainerIn von Anfang an mit großer Gelassenheit Stellung nehmen. Die Folgestunden sind erfahrungsgemäß deutlich ruhiger.*

## **Ergänzung/Alternativspiele**

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis, eine Person steht in der Mitte. Ihre Aufgabe ist es, sich möglichst schnell auf einen Stuhl aus dem Kreis zu setzen, während die anderen Kinder/Jugendlichen schnell von Stuhl zu Stuhl rücken.

**Stichworte:** Seinen Platz in der Gruppe finden, Regeln bieten Orientierung dazu

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis, in der Mitte steht eine Person mit einer gerollten Zeitung in der Hand. Jemand aus dem Kreis nennt den Namen einer anderen anwesenden Person. Nun versucht derjenige, der in der Mitte steht, die genannte Person an den Beinen abzuschlagen. Diese kann sich dadurch schützen, indem sie schnell ein anderes anwesendes Gruppenmitglied benennt. Schafft sie dies nicht und wird abgeschlagen, muss sie in die Mitte, während derjenige, der sie abgeschlagen hat, sich auf den freien Platz setzen darf und den nächsten Namen nennt.

**Stichworte:** Namen lernen, wie wünsche ich, dass man mit mir umgeht bzgl. eines Platzes in der Gruppe? Gewalt, Umgang mit Fehlern, Respekt