

Einleitung

Gut drauf – gut dran! Begründung für ein Training

Soziales Verhalten ist erlerntes Verhalten. Nicht alle Kinder/Jugendlichen finden die gleichen Lernbedingungen vor und/oder haben Entwicklungsaufgaben zum Erwerb von emotionalen und personalen Kompetenzen in gleicher Weise bewältigt. Verhaltensweisen, die innerhalb der Familie durchaus sinnig sind und nützlich sein können, stellen sich in anderen sozialen Kontexten als Belastung für die Gemeinschaft dar. Kinder/Jugendliche, die keine Möglichkeit hatten, soziale Verhaltensweisen am Modell zu lernen, können nicht auf diese zurückgreifen.

Welche Faktoren auch immer dazu führen: Manchen Kindern/Jugendlichen gelingt es nur bedingt, sich in Einklang mit der äußeren Umwelt zu bringen, sich angemessen und regelgerecht in eine Gemeinschaft zu integrieren und den Anforderungen zu entsprechen. Die Folgen für die Betroffenen sowie für die Gesellschaft können erheblich sein und sich in Schulversagen, Kriminalität, psychischer Erkrankung oder Störung äußern.

Chancengleichheit bedeutet, sich dieser Kinder/Jugendlichen anzunehmen. Ein soziales Kompetenztraining, welches Gelegenheit zum „Nachlernen“ bietet, ist eine Möglichkeit dies zu tun, und gleichzeitig ein Weg aus der eigenen Hilflosigkeit, die sich im Kontakt mit o. g. Kindern/Jugendlichen häufig einstellt.

Zur Nutzung des Buches

Neben den Eingangsinformationen besteht das Buch aus einem Trainingsteil mit ausführlicher Beschreibung von 24 einzelnen Trainingseinheiten verbunden mit Anmerkungen, Erläuterungen und ergänzenden Spiel- und Übungsvorschlägen zur Vertiefung von Inhalten.

Dahinter befinden sich ergänzend

- eine Kurzübersicht über die Trainingseinheiten
- Arbeitsbögen/Kopiervorlagen
- Kurzgeschichten

Es obliegt der TrainerIn, die Inhalte des Buches so anzuwenden, wie es für die Zielgruppe sinnvoll erscheint.

Der Titel ist das Ziel

„Gut drauf“ zu sein beschreibt gemeinhin einen Gemütszustand, bei dem wir uns wohl fühlen und gut gelaunt sind. Da wir über unsere Wahrnehmung fortwährend Informationen sammeln, ist dieser Zustand nicht zuletzt abhängig von unserer äußeren Umwelt, bzw. dem Ergebnis unserer Auswertung der Informationen, die wir erhalten. Damit ist es unmöglich, im o. g. Sinne allzeit „gut drauf“ zu sein.

Die Reaktionen, die wir nach der Auswertung der Informationen finden, haben wiederum Auswirkungen auf die Menschen um uns herum, die ihrerseits Bewertungen vornehmen. Gesellschaftlich anerkannte Verhaltensweisen finden ein positives Feedback, währenddessen Handlungen, die als inadäquat empfunden werden, auf Kritik und Ablehnung stoßen.

Manche Kinder/Jugendliche ernten oft Kritik und fühlen sich als Mensch abgelehnt. Dies erschwert es ihnen erheblich, sich in ihrer Haut wohl zu fühlen und positiv wirksam zu werden. So entsteht ein Kreislauf, der immer wieder ähnliche, negativ wahrgenommene Resultate auf beiden Seiten erzielt.

„Gut drauf“ zu sein bedeutet also im Sinne des Trainings, auf anerkannte Verhaltensweisen zurückzugreifen, währenddessen „gut dran“ den Erfolg bezeichnet, der daraus resultiert. Er ist sichtbar im verantwortungsvollen Denken und Handeln gegenüber sich selbst und der Gemeinschaft, in regelgerechtem Verhalten, in einem wertschätzenden und respektvollen Umgang, in Leistungs- und Kooperationsbereitschaft, in Anpassung ohne Selbstverleugung.

Die personalen und sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten (während des Trainings zur Vereinfachung unter „soziale Kompetenzen“ zusammengefasst), die dieses Resultat sichern, sind erlernbar.

Das soziale Kompetenztraining „Gut drauf – gut dran“ ermöglicht Kindern/Jugendlichen Erfahrungen, die eine Verknüpfung mit Alltagssituationen aus ihrer Lebenswelt zulassen. Über die Reflexion verbunden mit Sachinformationen und zielgerichteten Übungen erhalten die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit, sich ihren Sichtweisen, Haltungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen bewusster zu werden.

Durch das Entwickeln von alternativen Denk- und Handlungsstrategien und der damit einhergehenden Erweiterung des Handlungsrepertoires auf der einen Seite und der konsequenten Sicherung der Einhaltung der vereinbarten Regeln auf der anderen, werden die Kinder/Jugendlichen in die Lage versetzt, sich bewusst für das Erlernen von prosozialen Verhaltensweisen entschließen zu können.

Somit dient „Gut drauf – gut dran“ der aktuellen und präventiven Förderung von sozialen und personalen Fähig- und Fertigkeiten und trägt zur Qualifizierung von Kindern und Jugendlichen zu sozial verantwortlichem Denken und Handeln bei.

Ritualisierte Abläufe, Vorausschau, Rückblick und unmissverständliche Anweisungen bieten Orientierung und Sicherheit und gewährleisten auch Kindern/Jugendlichen mit Wahrnehmungsstörungen, wie ADHS oder Autismus, gute Entwicklungschancen.

Die Anregungen, Interventionen, Spiele und Reflexionsfragen, kurz, das nachfolgend vorgestellte Training, stützt sich auf langjährige Trainingserfahrungen mit unterschiedlichen Zielgruppen und das von Ronald Büchner und Martin Ziegler entwickelte „Konfrontative Soziale Kompetenztraining (KSK)®“ (nähere Informationen unter: www.soziales-training.de/).

Zielgruppe

„Gut drauf – gut dran“ kann an der Grundschule, an weiterführenden Schulen oder in außerschulischen Gruppen durchgeführt werden. Die Gruppe sollte altershomogen sein und nach Möglichkeit aus nicht mehr als 12 Mitgliedern bestehen. Die meisten Trainingsinhalte lassen sich auch an größere Gruppen anpassen, jedoch sind die Auswirkungen auf die Rahmenbedingungen und den Einzelnen zu beachten.

Das Programm spricht insbesondere Kinder und Jugendliche an, die soziale Entwicklungsaufgaben noch nicht ausreichend bewältigt haben. Mit vielen praktischen Übungen und hohem Selbsterfahrungsanteil ermöglicht das Training jedoch jedem die weitere Ausprägung einer pro-sozialen Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins.

Trainingsablauf

Folgende Themenbereiche werden im Trainingsprogramm behandelt:

- Kennen lernen/Motivation
- Regeln/Vereinbarungen
- Wahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Selbstsicherheit
- Kommunikation
- Konflikte
- Gefühle
- Kooperation

In der Regel werden mehrere Themenbereiche gleichzeitig angesprochen, wobei eines den Schwerpunkt bildet. Bei allen werden die Selbst- und Fremdwahrnehmung regelmäßig miteinander abgeglichen – das Erreichen auch kleiner Teilziele wird sichtbar und lässt das Gefühl von Selbstwirksamkeit im angestrebten Sinne entste-

hen. Dieser Prozess wird besonders angeregt durch das Formulieren eines persönlichen Ziels, das über einen längeren Zeitraum verfolgt wird.

Spaß zu haben ist ein wichtiger Faktor, um Aufmerksamkeit, Konzentration und Disziplin zu erlangen, zu erhalten und zu Aktivität zu motivieren. Daher ist das Training spielerisch ausgerichtet, besonders herausgestellt sei dabei das strukturierte Rollenspiel mit anschließender Reflexion. Es ermöglicht, ohne dass es „ernst“ ist, unterschiedliche Verhaltensweisen auszuprobieren und auf Alltagstauglichkeit zu überprüfen. Dennoch ist diese Spielform ernst genug, dass die Kinder/Jugendlichen auch emotional beteiligt sind. Sie können ausprobieren, wie sich etwas „anfühlt“ und dadurch leichter in den Alltag integrieren.

Jede Trainingseinheit dauert 90 Minuten und ist gegliedert in:

1. Stimmungsabfrage/Wiedergabe der Regeln
2. Rückblick
3. Warming-up: Spiel zum Einstieg in das Thema
4. Überleitung/Rückschlüsse
5. Hauptteil
6. Ausklang
7. Stimmungsabfrage/Frage nach der Einhaltung der Regeln/Vorausschau

Personale und soziale Ziele

Die Kinder/Jugendlichen

- ▶ sind sich der Verantwortung für das eigene Denken und Handeln bewusst
- ▶ zeigen Handlungskompetenz und pro-soziale Verhaltensweisen
- ▶ verfügen über ein Moralempfinden
- ▶ verstehen und akzeptieren Regeln, die in sozialen Kontexten bestehen, und halten diese überwiegend ein
- ▶ erleben ihre Selbstwirksamkeit im positiven Sinn und steigern ihr Selbstwertgefühl
- ▶ verfügen über gute kommunikative Fähigkeiten, können eine Unterhaltung führen, Gefühle verbalisieren, die Meinung äußern, Kritik geben und annehmen
- ▶ verhalten sich empathisch
- ▶ steigern Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz und entwickeln ein realistisches Selbstbild
- ▶ nehmen ihre Gefühle wahr und gehen adäquat mit ihnen um
- ▶ tragen Konflikte gewaltfrei aus und suchen nach Lösungen
- ▶ sind aufmerksam und konzentriert
- ▶ arbeiten kooperativ zusammen
- ▶ erhöhen ihre Frustrationstoleranz

Das Anstreben und Erreichen der Ziele ist ein aktiver Prozess und die Aufgabe der Kinder/Jugendlichen, die am Kompetenztraining teilnehmen. Eine Verbesserung des Gruppen- und/oder Lernklimas geht unmittelbar damit einher.

Aufgabe der TrainerIn ist es, den Kindern/Jugendlichen hierfür die nötigen Impulse zu geben, sie zu unterstützen und zu begleiten, sie zu ermutigen, ihnen Grenzen zu setzen und ihnen ein Angebot zu machen, das attraktiv ist und die Anforderungen so stellt, dass jeder ihnen gewachsen ist.

Information/Vernetzung

Es ist förderlich für die Entwicklung eines pro-sozialen Gruppenklimas, wenn das Training kein „Inseldasein“ fristet, sondern Inhalte darüber hinausgehend in den Gruppenalltag integriert werden. Daher sind alle auch am Rande beteiligten KollegInnen darüber zu informieren, wenn ein Training beginnt, wie es abläuft und wel-

che Ziele es verfolgt. Fortlaufend können Informationen ausgetauscht und die eigene Perspektive erweitert werden.

Neben dem Kollegenkreis werden auch die Eltern umfassend über das Training informiert. Zu Beginn des Trainings wird mit den Kindern/Jugendlichen ein Trainingsvertrag geschlossen (s.S. 111), der auch von den Erziehungsberechtigten unterschrieben wird. Dies stößt bei diesen mitunter auf Irritation, wenn die Vorinformationen fehlen. Im Kontext Schule haben Eltern häufig Befürchtungen, dass die Kinder/Jugendlichen zu wenig Unterricht haben, wenn das Training in der Unterrichtszeit durchgeführt wird, und möchten gern von Sinn und Zweck überzeugt werden. Ihr Interesse und Einverständnis verstärken die Gesprächsbereitschaft und die verbindliche Einhaltung von etwaigen Absprachen.

Sind beim Kind/Jugendlichen flankierende Hilfen installiert, so wird auch zu den damit beauftragten Personen Kontakt hergestellt.

Zeitdauer des Trainings

Auf den nachfolgenden Seiten befinden sich Beschreibungen von 24 exemplarischen Trainingseinheiten zu je 90 Minuten. Die Erfahrung zeigt, dass ca. fünf Einheiten dazukommen, wenn aktuelle Konflikte berücksichtigt werden, Rückkehrpläne vorzustellen sind, und darauf geachtet wird, dass insbesondere zu Beginn des Trainings alle Gruppenmitglieder die Zeit haben, sich dem Trainingsgeschehen zu öffnen.

Selbstverständlich richtet sich die Länge des Gesamtangebots aber nicht zuletzt nach der Zielsetzung, der Zielgruppe und den strukturellen Möglichkeiten. Mit kurzen Übungseinheiten aus dem Training können durchaus Impulse gegeben werden, ein Transfer in den Alltag mit Nachhaltigkeit des Erlernten wird neben anderen Faktoren auch von der Intensität der Übungen und somit auch von der Dauer des Trainings beeinflusst.

90 Minuten sollten pro Trainingseinheit nicht unterschritten werden.

Räumlichkeiten

Da das Training viele bewegungsstarke Elemente enthält, ist ein ausreichend großer Gruppenraum erforderlich. Auch ein Klassenzimmer kann als Trainingsraum umfunktioniert werden, wobei ein neutraler Raum, der nicht mit dem Unterrichtsgeschehen verknüpft wird, häufig geeigneter erscheint.

Die Rolle der TrainerIn

Das Verhalten und die innere Haltung der TrainerIn tragen maßgeblich dazu bei, in welchem Maß sich Kinder/Jugendliche dazu entschließen und daran arbeiten, neue Verhaltensweisen zu adaptieren. Die TrainerIn fungiert als Vorbild und Modell in besonderem Maße. Daher sollten folgende Voraussetzungen gegeben sein.

Die TrainerIn

- mag und wertschätzt auch die Kinder und Jugendlichen, deren Verhalten als gemeinschaftsschädigend empfunden wird. Er/Sie würdigt dieses als Folge der Anpassung und/oder als Strategie, sich zu schützen und für seine Bedürfnisse einzutreten, ohne die schädigenden Verhaltensweisen gut zu heißen
- trennt bei jeglicher Verhaltensrückmeldung konsequent zwischen Person und Verhalten. Er/sie bezieht sich dabei auf seine Wahrnehmung
- verfügt über Spielfreude und bringt diese – oft als VorreiterIn – mit ein. Er/sie nimmt sich als Teil der Gruppe wahr und das Training als Teamarbeit
- hält sich selbst an die vereinbarten Regeln und sorgt konsequent für die Einhaltung. Dabei reagiert er/sie unmittelbar auf Regelverstöße. Er/sie ist sich darüber im Klaren, dass nur dann die Kinder/Jugendlichen eine klare Orientierung finden, und konstruktive Gruppenarbeit mit allen möglich wird
- geht offen und gelassen mit Konflikten um. Oft sind sie Resultat eines inneren Konfliktes und kennzeichnen den Versuch, wieder zu innerer Ordnung zu finden und/oder sich neu zu positionieren. Er/sie bleibt stets respektvoll
- steht zu dem, was er/sie sagt

- hat Vertrauen in die Lernfähigkeit jedes Einzelnen
- nennt Dinge beim Namen und redet nicht lange um den heißen Brei. Er/sie reduziert sich auf das Wesentliche
- reagiert flexibel auf aktuelle Konflikte und weicht dafür ggf. von der eigentlichen Planung ab. Eine zeitnahe und lebendige Aufarbeitung mit z. B. einem Rollenspiel bietet großen Lernwert und unterstützt einen Transfer in den Alltag
- berücksichtigt Stimmungen in der Gruppe. Sie signalisieren u. U., dass ein Thema noch nicht abgeschlossen ist oder ein anderes dringend bearbeitet werden sollte
- lobt die Kinder/Jugendlichen in angemessener Weise als unmittelbare Rückmeldung auf erbrachte Leistung
- unterstützt die Kinder/Jugendlichen darin, sich mitzuteilen, indem er/sie spiegelt und Vermutungen äußert
- formuliert Schwächen zu Stärken um: Ein Kind, das z. B. erfolgreich provoziert, verfügt über gute Beobachtungsgabe und Empathie, damit die Provokationen das gewünschte Ergebnis erzielen
- ermöglicht Partizipation, indem er z. B. „Jobs“ vergibt. Ein Kind/Jugendlicher, das/der fortwährend darauf achtet, was alle anderen machen, kann vielleicht ein guter Zeitwächter sein. Auch Spielideen dürfen eingebracht und berücksichtigt werden
- ist sich darüber im Klaren, welche Leistung Kinder/Jugendliche erbringen, wenn sie sich im Training einbringen. Das Formulieren und Erreichen eines Ziels sind große Aufgaben. Auch kleine Schritte auf diesem Weg werden gesehen und finden Anerkennung
- interveniert ruhig und nimmt Störungen aller Art nicht persönlich
- regt durch Nachfragen zu verantwortlichem Denken und Handeln an

Im Optimalfall wird das Training von zwei Personen durchgeführt.

Exemplarische Fragen der TrainerIn während des Trainings

- Glaubst du, dass du eben gut mit dir umgegangen bist?
- Findest du, du hast dich gerade wie ein wichtiger Mensch verhalten?
- Findest du, du hast den anderen gerade genauso wichtig genommen wie dich?
- Nützt dir das jetzt gerade oder schadet es dir?
- Was machst du gerade?
- Was ist dein Plan für die nächste Zeit?
- Woran sehe ich, dass ...?
- Was, glaubst du, würde passieren, wenn ...?

Exemplarische Aussagen der TrainerIn während des Trainings

- Schön, euch zu sehen!
- Auch, wenn du dich so fühlst – du bist nicht allein auf der Welt. Du kannst dir uns zu Nutze machen.
- Mit deinem Verhalten und deinen Gedanken gestaltest du deine Realität mit – du hast Einfluss auf das, was geschieht.
- Jeder, der sich mit sich selbst auseinandersetzt und etwas dafür tut, gut mit sich und seiner Umwelt auszukommen, vollbringt eine großartige Leistung. Von euch kann sich mancher eine Scheibe abschneiden.
- Wegen mir musst du dein Verhalten nicht ändern – ich halte das aus. Die Frage ist, ob dir das so dauerhaft auch gelingt.
- Niemand ist perfekt – wir sind alle darauf angewiesen, dass uns immer wieder verziehen wird.
- Es ist kein Problem, zumindest in der Regel kein großes, etwas falsch gemacht zu haben. Problematisch wird es eher dann, wenn du nicht bereit bist, darüber nachzudenken, was du anders machen kannst und den gleichen Fehler immer wieder begehst. Das wäre doch eigentlich blöd, oder?
- Jeder von uns ist wichtig, für andere Menschen, für die Gruppe, für die ganze Welt.
- Du kannst dich jeden Tag, jede Stunde und jede Minute neu entscheiden, ob du diese Welt besser oder schlechter machen möchtest.

- Es ist nicht schlimm, die Gruppe auf Grund des Störens verlassen zu müssen, denn es kann nun einmal vorkommen, wir wollen nun mal nicht immer alle das Gleiche. Allerdings finde ich es am schönsten, wenn wir alle zusammen sind.
- Sei nicht zu streng mit dir, du bist auch nur ein wunderbarer Mensch.
- Die Art und Weise, wie du gehst, entscheidet darüber, wie du zurückkommst.
- Gehabt euch wohl und passt gut auf euch auf!

Beschreibung Interventionsprogramm

Die vorgestellten Interventionen finden Anwendung, nachdem darüber eine Vereinbarung mit den Kindern/Jugendlichen getroffen wurde (siehe 5. Trainingseinheit).

Grundannahmen

- Störungen sind normal (... weil wir unterschiedlich sind und nun einmal nicht immer das Gleiche wollen).
- Es gibt eine Motivation für das regelwidrige Verhalten.
- Jeder entscheidet selbst, was er tut.

Reaktion auf 1. Regelverstoß

Das Kind/der Jugendliche bekommt eine Rückmeldung: verbal durch Benennung seines Namens und visuell.

Das Kind/der Jugendliche wird sensibilisiert für sein Verhalten und kann es in Bezug stellen zu der gestellten Aufgabenstellung und der Gruppensituation.

Die visuelle Rückmeldung dient der Orientierung und Erinnerung und kann auf verschiedene Weise gegeben werden. Z. B.:

- Gelbe Karte zeigen und auf einer Tafel hinter den entsprechenden Namen pinnen
- Namenskarte auf einer Farbtafel versetzen (von grün auf gelb)
- Name auf Tafel, Plakat o. ä. schreiben und mit Strich versehen

Die visuelle Rückmeldung hilft insbesondere auch Kindern/Jugendlichen mit einem Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom, sich zu orientieren und ihr Verhalten anzupassen.

Zu Beginn der Arbeit mit dem Interventionsprogramm, wenn die Regeln noch nicht verinnerlicht und gesichert sind, kann die Frage „Welche Regel missachtest du gerade?“ angefügt werden.

Auch kleine Regelverstöße werden unmittelbar rückgemeldet. Insbesondere Kindern/Jugendlichen, denen es schwer fällt, Grenzen zu wahren und Impulse zu kontrollieren, hilft es, wenn sie für ihr Verhalten sensibilisiert werden, bevor sie sich „hochgeschaukelt“ haben. Bei diesen Kindern bewährt es sich nicht, z. B. inadäquate Äußerungen zu überhören und zu ignorieren. Eine unmittelbare Intervention auch auf „kleinere“ Regelverstöße hilft, „größere“ zu vermeiden.

Zusätzlich finden die Kinder/Jugendlichen nur dann eine klare Orientierung, wenn die TrainerIn zuverlässig reagiert. Lässt er/sie mehrere Störungen durchgehen, so ist die Botschaft: Die TrainerIn meint ja gar nicht, was er/sie sagt. Ich muss mich ja gar nicht entscheiden und auf mich achten.

Einige Kinder/Jugendliche reagieren frustriert auf eine Verhaltensrückmeldung. Ihnen kann der Wind aus den Segeln genommen werden, indem sie gefragt werden, was sie denn nun weiter erwarten würden. („Du hast einmal gestört – na und? Ist das ein Problem? Ich finde, nein!!“) Der Erwartungshaltung ausgeschimpft zu werden o. ä., um ein ggf. negatives Selbstbild zu bestätigen, ist in keiner Weise zu entsprechen. Es werden auch keine langwierigen Verhandlungen geführt, die häufig die Funktion haben, das störende Verhalten zu negieren.