



Unser Dauerprojekt:

Coolness-Training



Im Zusammenleben von Menschen – auch bei uns in der Schule – kommt es immer wieder zu Konflikten. Oft werden sie von Aggressionen begleitet, die zu gewalttätigen Auseinandersetzungen führen können. Es gibt aber Strategien, die eine Lösung auf gewaltfreiem Weg ermöglichen.



Deshalb findet seit dem Schuljahr 2010/11 an der ERS Sulzbach das Coolness-Training mit dem Sozialpädagogen Christoph Dostert statt.

Dieser arbeitet an zwei Vormittagen für vier Stunden mit einer Klasse. Das Projekt wird in Klasse fünf begonnen und in den Klassenstufen sechs und sieben wiederholt und vertieft.

Aber was genau bewirkt eigentlich dieses Coolness-Training?

Die beteiligten Schüler meinen, das Coolness-Training helfe, in schwierigen Situationen besser zurechtzukommen. Man lerne sich zu wehren, ohne zu schlagen oder jemanden zu beschimpfen und bekomme beigebracht, einfach wegzugehen, wenn einen jemand ärgert, und Respekt vor anderen zu haben. Kurz ausgedrückt: „Beim Coolnesstraining lernt man, cool zu bleiben, wenn man angemacht wird.“



Wozu überhaupt Coolness-Training? Was bewirkt es?

Hauptanliegen des Coolness-Trainings ist es, den Einsatz von Gewalt, sowohl körperlich als auch verbal, zu vermeiden. Dies erfolgt durch die Schulung der Empathie, die Förderung und Stärkung der Gruppengemeinschaft und auch durch die direkte Konfrontation und Bewusstmachung einer Tat.

Grundlage des Trainings ist die „konfrontative Pädagogik“, die mit wenigen klaren Regeln auskommt und hauptsächlich auf die Bewusstmachung der Handlungen abzielt. Ein wichtiger Baustein ist außerdem die Stärkung des positiven Selbstkonzepts und es werden Techniken der positiven Rückmeldung erlernt.

Wie funktioniert Coolness-Training?

Herr Dostert geht hier ganz individuell auf die Klassen ein und bearbeitet die Probleme, die im Moment anliegen. Dies erfolgt durch unterschiedliche Methoden. Je nach Situation in der Klasse setzt er Entspannungsübungen oder auch Aktionsspiele ein.

Ein ganz wichtiger Bestandteil sind die interaktionspädagogischen Übungen und Spiele, in denen die Schüler(innen) direkt mit Situationen konfrontiert werden und die entsprechenden Reaktionen üben.

Das Training beinhaltet auch den Umgang mit Mobbing, insbesondere mit dem ständig zunehmenden Mobbing im Internet.

