

Selbstbehauptungstraining der 8b

Wer sich am Montag auf den Weg ins HVG gemacht hat, wird sich über das spannende Auto auf dem Parkplatz gewundert haben. Das Auto gehört Lars Happel, der die 8b mit seinem Konzept *KidsTricks* zum Thema Selbstbehauptungs- und Resilienztraining fortgebildet und geschult hat.

Dazu durchlief die Klasse im Laufe des Tages drei verschiedene Modulblöcke, die sich mit den Themen Innere Stärke und Ruhe, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie klare Kommunikation und Durchhaltevermögen beschäftigt haben.



Im ersten Block analysierte die Klasse verschiedene Körperhaltungen und ihre Wirkungen auf den Beobachter. Dabei wurde deutlich, dass alles sein darf, und jede Körperhaltung verschiedene Meinungen des Gegenübers offenbart. In welchem Wirkungskreis sich hier Aktion und Reaktion befinden wurde nicht nur theoretisch und praktisch ausgearbeitet, sondern auch immer wieder selbst anhand einer Konfrontation mit dem *älteren und gemeinen Schüler Dennis* ausprobiert und vor allem auch ausgehalten.



Es wurde zum einen deutlich, dass eine selbstbewusste Körperhaltung sowie ein ruhiges Verhalten in Konfrontationssituationen Sicherheit schaffen.

Gleichzeitig wurde hervorgehoben, dass es ebenfalls wichtig ist, dass man Tätern bei Verhaltensänderung eine Chance geben kann (Lernprozess).

Der zweite Block thematisierte die Stärkung dieses positiven Selbstbildes. In einer Heldenreise ging es darum, sich gegenseitig den Raum zum Auskosten seines persönlichen Heldenmoments zu geben. In dem daran anschließenden *Tunnel des Glücks* erhielten die SuS von allen Kindern eine positive Botschaft ins Ohr geflüstert und durften sich dann 30 Sekunden mit Musik und Applaus feiern lassen.



Eine abschließende Traumreise fokussierte sich darauf, seine Stärken und auch Selbstliebe in Erinnerung zu rufen, um ein persönliches Schutzschild zu kreieren. Wie wichtig eine Wertschätzung der eigenen Gefühle ist, symbolisierte der anschließend aufgezeigte Gefühlskompass („Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass.“).

Im dritten Block ging es darum, Verhalten von anderen durch verbales Standing und klare Äußerungen zu unterbinden. KZP („Komm zum Punkt“) ist in solchen Situationen angesagt, um dem Gegenüber klar und deutlich zu sagen, was er tun soll und was ich von ihm will. Im 1:1 erprobten die SuS sowohl das Loslassen des Armes als auch einen Gegenstand vom *gemeinen Dennis* zurückzufordern.

Neben verbaler Zielorientierung wurde auch der Einsatz eines Stoppsignals trainiert und eingesetzt, um beim Gegenüber ein Reset auszulösen und seinen Gegenstand zurück zu erhalten. Unterstrichen wurde innerhalb dieser Übungen, dass die Androhung von echter Gewalt immer eine Ausnahmesituation darstellt - hier sollte man den Schauplatz verlassen und sich Hilfe holen.

Die eigene Gesundheit bleibt am Ende immer das höchste Gut.



