

KOMMUNIKATION: TRAININGSANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

EMOTIONALE KOMMUNIKATION, AUCH IM KONFLIKT

Wer von Gewalt spricht, meint häufig nur körperliche Auseinandersetzungen. Doch diese haben eine Geschichte - und sie sind häufig die böse Spitze des Eisbergs. Konflikte kennen viele Gesichter. Und sie gehören zum ganz normalen Alltag. Das Kommunikationstraining wird gezielt an die Zielgruppe angepasst und kann im Klassenverband ebenso Wirkung entfalten wie als Angebot für andere Gruppen. Im Vordergrund steht nicht Wissensvermittlung, sondern praktisches Ausprobieren. Dazu gehören auch körperliche Übungen - denn Kommunikation ist hochgradig emotional, und Emotionen werden am schnellsten über den Körper erfahren.

Block 1: Kommunikation

Das Training startet mit Kommunikationsspielen und Vorstellungsrunden - und der Frage: Was ist eigentlich Kommunikation? Mehr als Handy und Internet in jedem Fall. Wie unterschiedlich Menschen kommunizieren, wie wichtig die persönliche Kommunikation miteinander ist und wie man sie erfolgreich gestaltet, ist Thema des Tages.

Das Mittel schon hier: Körperübungen, die Emotionen in den Vordergrund stellen und den Unterschied zwischen Sach- und Emotionsebene verdeutlichen: Was müssen wir tun, um verstanden zu werden? Was sollten wir unbedingt vermeiden?

Block 2: Gewalt und Konflikt

Kommunikation ist besonders schwierig, wenn es Konflikte gibt. Aber was genau ist das eigentlich - ein Konflikt? Und was ist Gewalt? Wie entsteht sie? Kann sie legitim sein? Und wie kann man sie frühzeitig vermeiden und damit umgehen, wenn es darauf ankommt? Mit einem Ausflug in den Sinn von Sanktionen

Block 3: Konfliktkommunikation

Dieser Block erfolgt in halbiertem Kleingruppe. Das heißt: Die Hälfte der Klasse durchläuft erst diesen Block, während die andere Hälfte Block 4 durchläuft. Danach tauschen die beiden Gruppen. Wie kommunizieren wir erfolgreich im Konflikt? Aus Körperübungen Ableitung von Methoden und Tricks, wie man unter Stress richtig miteinander umgeht. Dabei Benutzung von Beispielen aus der Selbstverteidigung. Rollenspiele. Es entsteht ein „Kommunikationskochbuch“.

Block 4: Ziele und Vereinbarungen

Auch dieser Block in halbiertem Kleingruppe, siehe Block 3: Wir haben viel über Kommunikation und Gewalt gehört. Was bedeutet das für uns konkret - in der Gemeinschaft? Welche Erwartungen haben wir an die anderen? Was sind wir bereit, zu leisten? Was bedeutet das für uns als Klasse? Was im Umgang mit anderen Klassen? In dieser Stunde wird ein Fragenkatalog erarbeitet und diskutiert - der hinterher im Plenum wieder vorgestellt werden kann.

Block 5: Fazit

Zurück im Plenum entsteht das Fazit. Körperübungen zum Thema Angst - und zum Thema Nähe/Distanz - sorgen für Input. Ihnen folgt die Vorstellung der Gruppenergebnisse - und das Treffen von Vereinbarungen.

Zeitansatz und Trainer

4 bis 8 Schulstunden mit zwei TrainerInnen im männlich-weiblich gemischtem Team - gerne begleitet von Lehrerin oder Lehrer der Klasse. Ein Elternabend im Vorfeld ist sinnvoll.

Geradelinig und pragmatisch: Der klare Ansatz zum schwierigen Thema Gewalt.

Prävent e.V.

... ist 1998 hervorgegangen aus der Präventionsarbeit der Polizei in Bergisch Gladbach:

Lehrer & Pädagogen:
Gewaltprävention
Beziehungsmanagement

Eltern:
Gewaltprävention
Suchtprävention

Kinder:
Kurse zur Ich-Stärkung
Grundschulen und Kindergärten

Jugendliche:
Selbstbehauptung für Mädchen
„4Boys“ - Jungenkurse
Kommunikationstrainings für Klassen
oder Gruppen

Professionals:
Sicherheitstraining
Deeskalationstraining