

Oktober 2011



eada - ech an déi aner
ich und die anderen
Zusammenfassung des Projekts

www.eada.lu

Koordination: Lis Thomé

Sozialarbeiterin, Master in Mediation, Antigewalttrainerin

Korrekturlektüre: Mireille Hentzen

Übersetzung: Marion Gretscher

Diese Arbeit wurde dank der logistischen und finanziellen Unterstützung vom SCRIPT erstellt.

1 Das Projekt „ich und die anderen“

2006 nahmen die 30 ersten Schüler¹ aus zwei Klassen in Bartringen an der Fortbildung „ich und die anderen“ teil. Im Juli 2011, also 5 Jahre später, sind es insgesamt 450 Kinder die bisher an dem Projekt teilgenommen haben.

Seit Beginn des Projekts war das Hauptziel das gleiche, nämlich einen Rahmen zur Verfügung zu stellen, in dem die Schüler Erfahrungen machen können, die es ihnen erlauben, ihre Sozialkompetenzen zu optimieren.

Änderungen gab es hingegen bei den Methoden. Die nachfolgenden Seiten möchten einen Überblick über den aktuellen Stand des Projektkonzepts geben.

2 Ziele

Das Projekt ist als Präventionsvorhaben konzipiert und stützt sich auf drei Schlüsselkompetenzen der OECD², die wie folgt definiert sind:

1. Die Fähigkeit, gute Beziehungen zu anderen aufzubauen

„Diese erste Kompetenz erlaubt es dem einzelnen, persönliche Beziehungen einzugehen, zu pflegen und damit umzugehen, und dies ebenso im privaten wie im beruflichen Umfeld (wobei letzteres bei Kindern dem schulischen Umfeld entspricht).

2. Die Fähigkeit, zu kooperieren

„Um gut mit anderen zu kooperieren, muss man in der Lage sein, seine Emotionen zu steuern und man muss Empathie empfinden können“.

3. Fähigkeit zur Bewältigung und Lösung von Konflikten

Im OECD-Text heißt es: „Um einen Konflikt konstruktiv angehen zu können, ist es unbedingt notwendig, zu erkennen, dass es einen solchen gibt und dass man sich damit auseinandersetzen muss statt ihn zu leugnen. Der Prozess der Konfliktlösung setzt die Berücksichtigung der Bedürfnisse und der Interessen aller Parteien voraus sowie die Suche von Lösungen, die für alle von Vorteil sind“.

Zahlreiche Lernsituationen bieten den Teilnehmern Gelegenheit, die bereits erlernten sozialen Kompetenzen zu verfestigen, ihre eigene Position zu relativieren, sich neue „Life-Skills“ zu erarbeiten, um sich auf den Entwicklungsweg hin zu einer autonomen und verantwortlichen Persönlichkeit zu machen. Auf die persönliche Motivation des Kindes kommt es an, wenn es darum geht, sich auf dieses Vorgehen einzulassen, es zu verstehen, zu integrieren und danach entsprechend handeln zu wollen!

Im Laufe des Projekts unterstützen wir folgende Lernprozesse, um die vorgenannten Kompetenzen zu optimieren:

1. Wichtigkeit der Regeln erkennen, welche das Zusammenleben ermöglichen;
1. Visuelle, auditive und körperliche Aufmerksamkeit stärken um soziale Informationen zu erkennen und zu deuten;
2. Emotionale Kompetenzen optimieren, um die eigenen Gefühle und die der anderen erfassen zu können;
3. Unterscheiden können zwischen automatischer/impulsiver und überlegter Entscheidung (Selbstmediation);
4. Kommunikations- und Aushandlungsbereitschaft ausbauen;
5. Eine Vielzahl von konstruktiven Strategien kennen und mobilisieren.

¹ Im Folgenden wird für Schülerinnen und für Schüler die männliche Form verwendet.

² <http://www.oecd.org/dataoecd/36/56/35693281.pdf> Seiten 14-15 - 2011

3 Praktisches Konzept

Die Aktivitäten werden dem Alter der Teilnehmer und den Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Die Aktivitäten wechseln zwischen Arbeit in der grossen Gruppe und in Kleingruppen ab, zwischen dynamischen Übungen und Experimenten einerseits und Diskussionsgruppen andererseits (zur Reflexion und zum Kompetenztransfer).

Die vorgenannten Ziele werden nicht einzeln und linear angesteuert, es handelt sich in der Praxis um ein Mobile, eine visuelle Gedächtnisstütze, die es erlaubt, zwischen den folgenden sechs Elementen eine Beziehung herzustellen:

3.1. Ich

Das erste Thema gibt dem Kind Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und zu erkennen, dass jeder über persönliche Kompetenzen verfügt. Es gibt Niemanden, der über keinerlei Kompetenzen verfügt³.

3.2. Die anderen

Im Kapitel, das sich mit den anderen beschäftigt, geht es darum zu erkennen wie wichtig es ist sich um andere zu kümmern und darum, die Kompetenz in Hinblick auf Teamarbeit zu vergrößern. Um sich einer anderen Person zu nähern, ist es wichtig, dass man diese zunächst wahrnimmt wie sie ist, ohne sie anhand von Äußerlichkeiten zu beurteilen.

3.3. Die Regeln

Ab dem Zeitpunkt, wo das Ich und die anderen interagieren, ist es wichtig, Regeln einzuhalten. Diese Regeln wurden in der Gruppe festgelegt und unterschrieben. Wenn ein Schüler eine Regel nicht einhält, so wird er entweder daran erinnert oder es gibt eine „Auszeit“, die es erlaubt, Abstand zu nehmen und in der das Kind für 2 bis 3 Minuten alleine bleibt, bevor es bereit ist, wieder zur Gruppe zu stoßen und den Rahmen einzuhalten.

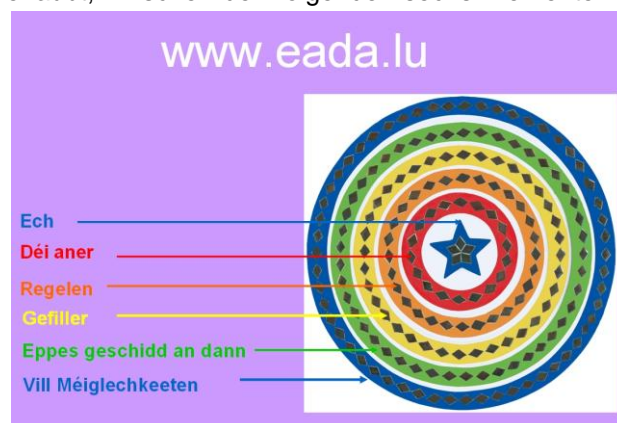
Einerseits achten die Ausbilder sehr genau darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Bei Regelverstößen kann es mit dem Schüler, der die Regel nicht einhält, zu einem Gespräch unter vier Augen kommen, manchmal findet eine Konfrontation mit der Gruppe statt. Andererseits wird jede Form von respektvollem oder aufmerksamem Verhalten ausdrücklich gelobt. Die Tatsache, dass positive Verhaltensweisen hervorgehoben werden, erlaubt es dem betreffenden Schüler, ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln und ermutigt die anderen Schüler dazu, das positive „Modell“ nachzuahmen.

3.4. Die Gefühle

Um die Interaktion zwischen sich selbst und der Gruppe zu optimieren, geht es darum, die eigenen Gefühle und die der anderen zu verstehen. Es werden Gesichtsausdrücke analysiert, um Gefühle wie: „Fröhlichkeit, Traurigkeit, Wut, Angst, ...“ erkennen zu können.

Parallel dazu werden körperliche Reaktionen wie Zittern, Schwitzen, Gänsehaut, analysiert, nachgespielt und erraten.

Das Bild des Wachhunds (Daniel Favre⁴) wird eingeführt. Der Wachhund ist ganz glücklich, wenn etwas Angenehmes um ihn herum passiert und er ist natürlich überhaupt nicht glücklich, wenn er Angst hat oder sich angegriffen fühlt.



³ „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Martin Buber

⁴ « Transformer la violence des élèves » – Cerveau, motivations et apprentissage, 2007, Dunod

3.5. Ereignisse und ihre Reaktionen (Eppes geschidd an dann)

Ereignisse, Zwischenfällen oder Informationen können schleichend oder ganz plötzlich eintreten. So gibt es jeden Tag, jede Stunde, unzählige Gegebenheiten, die von unterschiedlichen Personen sehr unterschiedlich beobachtet, analysiert und empfunden werden. Es kommt sogar manchmal vor, dass die Person nicht merkt, dass etwas passiert ist und trotzdem reagiert⁵.

Bezogen auf diese Ereignisse werden wir zwischen unterschiedlichen Reaktionstypen unterscheiden, nämlich zwischen Gefühlen, körperlichen Reaktionen, Denkprozessen und Handlungen. Oft sind diese vier Reaktionstypen stark verwoben.



Jeder erlebt diese Auslöser auf unterschiedliche Art und Weise. Ebenso wie wir äußere Unterschiede, Kompetenzen und Vorlieben jeder Person wahrnehmen, ist es wichtig, dass wir uns bewusst werden, dass wir auch das, was um uns herum geschieht, unterschiedlich erleben. Ein Ereignis kann somit für eine Person als nicht schlimm eingeschätzt werden, für eine andere Person als sehr schlimm empfunden werden.

3.6. Viele Möglichkeiten (Vill Méiglechkeeten)

Zwischen den unterschiedlichen Reaktionen in Bezug auf ein Ereignis zu unterscheiden ist recht schwierig, oft sogar für Erwachsene. Diese Erkenntnis ist die erste Bedingung, um sich an das Kapitel „Palette der Möglichkeiten“ heranwagen zu können.

Die erste Kategorie an Möglichkeiten umfasst die impulsiven, automatischen Reaktionen. Der äußere Stimulus erzeugt in unserem Nervensystem eine Reaktion und diese Reaktion erfolgt sofort. Für diese Reaktion braucht es kein Erlernen.

Manchmal kann uns eine solche Reaktion das Leben retten (z.B. der Fluchtreflex).

Manchmal ist eine impulsive Reaktion sehr passend (z.B. jemanden in den Arm nehmen, um ihn zu trösten), in anderen Fällen nicht passend (z.B. jemandem einen Fußtritt versetzen).

Eine solche Reaktion läuft größtenteils unbewusst, oft in einem engen Verhältnis mit den Beobachtungen und Erfahrungen, die die Person zuvor gemacht hat.

Es wird das Bild des Popcorn **POP** verwendet, um auf die Geschwindigkeit und die Kausalität des auslösenden Elements und der sich daraus ergebenden Reaktion hinzuweisen.

Die zweite Kategorie an Möglichkeiten umfasst die reflektierten Reaktionen.

Um eine Situation verantwortungsvoll und konstruktiv anzugehen, verwenden wir das Wort **STOP**, das als Akronym dient:

Auf Deutsch:

Sei ruhig

Tiptop gucken und zuhören

Offen für Gefühle und Bedürfnisse

Probieren

Auf Luxemburgisch:

Sief relax

Tiptop kucken an lauschtenen

Op fir Gefiller an fir dat wat gebraucht gëtt

Probéieren

Für diese vier Buchstaben schlagen wir eine Serie von Bildern vor, die von den Schülern individuell erklärt und bearbeitet werden.



⁵ "Emotionale Alarmdatenbank" EKMAN P., Gefühle lesen, 2010, Spektrum, page 41

Wir arbeiten viel am Begriff „probieren“ (Verweis auf unsere Selbstwirksamkeit⁶).

Unser **Wachhund** nimmt eine zentrale Stellung ein, wenn es darum geht, wie wir eine erlebte Situation wahrnehmen. Im Laufe des Projekts machen die Schüler Erfahrungen (oder sie haben bereits Kenntnisse), die ihnen zeigen, dass es empfehlenswert ist, alles zu vermeiden, was Spannungen erhöht und zu wenig befriedigenden Situationen führen kann.

Vill Méiglechkeeten – ech kann:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsiv reagéieren 2. Net ootmen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bewusst ootmen 2. Iwwerleeën
---	--




Konsequenze kennen 😊 😐 😞 **sinn**

Vill Méiglechkeeten



Ech/mir fannen eng Méiglechkeet

Ech froen mer Hëllef

Ech di mer eppes Gudds

Déi aner hëllef

Im Verlauf der vier Module werden die Schüler dazu ermutigt offen gegenüber ihrem Wachhund zu sein (Bsp.: plötzliches Panikgefühl). Das bewusste Atmen ist oft ein erster Schritt (STOP). Falls es die Zeit erlaubt und oder die Situation es erfordert kann ein **innere Dialog** beginnen und eine überlegte Entscheidung getroffen werden. Somit handelt das Subjekt wie das „**Herrchen**“ seines **Wachhundes**, das alternative Möglichkeiten erarbeiten kann und aus dem Automatismus / impulsiven Reaktion (POP) herausführen kann.

4 Ablauf des Projekts

Jedes Projekt wird über 10 Monate von mehreren Partnern gemeinsam aufgebaut. Die Hauptakteure sind die verschiedenen Fachkräfte der Schulen – nachstehend mit FS bezeichnet, Schüler, deren Eltern und das Team der Ausbilder/Ausbilderinnen. Das Projekt umfasst:

- eine Vorbereitungsphase mit allen Teilnehmern (FS, Eltern und Schüler), die von Lis Thomé koordiniert wird;
- vier Module, ca. 20 Stunden Ausbildung für Schüler und FS. Das erste Modul wird im Centre SNJ in Eisenborn durchgeführt und umfasst zwei Tage und eine Übernachtung. Die drei anderen Module werden nach gemeinsamer Absprache während der Unterrichtszeiten in der Schule organisiert (durchschnittlich zwei Stunden pro Modul);
- die Missionen, wichtig für die Konsolidierungsphase, werden von den Schülern alleine, mit den FS oder mit ihren Eltern/Vertrauenspersonen durchgeführt. Die FS können diese Aufträge anpassen oder sie gegen eine andere Aktivität ihrer Wahl austauschen. Die Schüler arbeiten entweder während der Unterrichtsstunden oder führen die Arbeit zu Hause durch. Einige Aktivitäten erfordern ausdrücklich die Mitarbeit der Eltern oder der Vertrauenspersonen der Schüler. Für diese Arbeit ist intensives Engagement notwendig und dies steht in direktem Zusammenhang mit dem Erfolg des Projekts.
- eine Evaluationsphase zur Zufriedenheit und zum Kompetenztransfer vor und nach dem Projekt⁷.

⁶ Bandura - die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können (wikipedia)

⁷ Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite //www.eada.lu/etapes-de-realisation/evaluation

Modul 1

Im ersten Modul werden die 6 Elemente des Mobiles eingeführt (siehe Seite 3 und 4), bis auf das Konzept der impulsiven Reaktion (POP).

Die Tatsache, dass das erste Modul außerhalb des schulischen Rahmens stattfindet, wird von Schülern und FS sehr geschätzt. Waldspaziergang, Theater, Arbeit in Kleingruppen, Vorbereitung des Abendessens und Lagerfeuer stehen auf dem Programm. Dieses sehr intensive Modul stellt die Basis für die weiteren Etappen dar.

Der Kontakt zu den Ausbildern und den FS wird zwischen den Modulen über Mail oder Telefon aufrechterhalten. Bei Bedarf wird ein Treffen mit Eltern oder anderen Personen, die einen Austausch wünschen, organisiert. Die Schüler werden dazu eingeladen, die Ausbilder über Neuigkeiten bezüglich der Interaktionen innerhalb der Gruppe per Mail, Telefon oder vor den Treffen zu informieren.

Die Module 2-4 finden in der eigenen Schule statt (entweder im Klassenraum oder in einem grösseren Raum statt (Turnhalle, Theatersaal...), je nach Art der durchzuführenden Aktivität.

Durchschnittlich arbeiten die Ausbilder zwei Stunden pro Modul mit einer Schülergruppe à 14-18 Schüler. Da oft mehrere Klassen oder ein Teamteaching am Modul 1 teilgenommen haben, werden die Schüler dann in zwei Gruppen aufgeteilt, was ein individuelleres Arbeiten ermöglicht.

Modul 2

Der Beginn der Module 2-4 wird immer auf die gleiche Art und Weise organisiert. Die Ausbilder erkundigen sich bei den Teilnehmern, wie es ihnen geht und wie der Fortschritt bei der Umsetzung ihrer Missionen ist.

Anschliessend folgt eine Wiederholung der Elemente des Mobiles. Bei diesem Modul sind die angebotenen Aktivitäten recht sportlich. Hier geht es um Geschwindigkeit, Reflexe und Spontaneität. Die anschließende Diskussion zeigt, dass die überlegte Vorgehensweise „STOP“ in dieser Art von Situationen nur begrenzt oder gar nicht anwendbar ist.

Innerhalb des Moduls und der Aufgaben wird die Unterscheidung „zwischen impulsiver oder sogar automatischer Reaktion **und** überlegter Reaktion mit innerem Gespräch“ herausgearbeitet, zusammen mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen. Nach und nach werden Aktivitäten vorgeschlagen, die es erlauben, persönliche oder gemeinsame Reflexionen fortzuführen (Beispiel: mit einem Ball auf den Kopf eines Schülers zielen, sich von einem Tisch fallen lassen – Wann sage ich ja, wann sage ich nein?).

Die FS werden dazu ermutigt, im Hinblick auf konkrete Situationen, die sich im Alltag ereignen, wachsam zu sein. Wie reagieren die Schüler? In diesen realen Situationen können die Schüler weiterhin lernen und ihre Kompetenzen ausbauen.

Für die Schüler der Zyklen 3 und 4 ermöglicht eine vereinfachte Version des Konfliktstiltest von Thomas und Killmann⁸ rauszufinden, dass es, angesichts einer Situation oder eines Konflikts, mindestens 5 Reaktionsmöglichkeiten gibt. „Ich kann wählen und muss nicht immer gleich reagieren!“ (z.B. die Art der Schildkröte indem ich mich zurück ziehe und mich der Konfrontation entziehe oder auf die Art des Hais, indem ich angreife).

Die Schüler befragen ihre Eltern oder eine Vertrauensperson zu einer Krisensituation, in der diese sehr schnell reagieren mussten. Handelte es sich um eine überlegte Reaktion oder um eine impulsive? Welche Folgen ergaben sich daraus?

⁸ <http://www.kilmann.com/conflict.html>

Modul 3

Im Verlauf dieses Moduls werden Situationen analysiert, in denen Entmutigung und Demotivierung im Vordergrund stehen. Das verwendete Arbeitsmittel ist das „Théâtre d'Images Rythmées⁹“ (Theater der rhythmischen Bilder) und die Rollenspiele. Wie fühle ich mich, wenn ich ausgeschlossen bin, wenn ich in Rechnen eine schlechte Note habe, obwohl ich mein Bestes gegeben habe? Welches Bedürfnis wird nicht erfüllt (z.B. Zugehörigkeitsgefühl, Selbstwirksamkeitsbedürfnis¹⁰)?

Unterschiedliche Coping¹¹-Strategien werden untersucht und diskutiert.

Es werden unterschiedliche „Möglichkeiten“ durchgegangen („Vill Meiglechteeten“):

1. Ich/wir finden einen Ausweg, eine Lösung (Konfrontations-, Problemlösungsstrategien)
2. Ich suche Hilfe (soziale Ressourcen oder Hilfsnetzwerke des Individuums)
3. Ich suche nach eigenen Ressourcen (hierbei kann es sich um Substitutionsaktivitäten auf Verhaltensebene oder auf kognitiver Ebene handeln, die es dem Individuum erlauben, sich besser zu fühlen – Abstand nehmen durch Ablenkung)
4. Die anderen intervenieren (die Umgebung merkt, dass eine ungesunde Situation vorliegt und interveniert auf konstruktive Art).

Es wird im Verlauf der Missionen viel an dem Begriff des „Bedürfnisses“ gearbeitet. Den Schülern, die dies wünschen, wird eine individuelle Hilfe angeboten.

Modul 4

„Was kann ich tun, um mich in Form, glücklich ☺, oder besser zu fühlen?“ Die vorgeschlagene Aktivität ist ein „Fair-Fight“ Duell welcher von den Ausbildern erklärt und vorgeführt wird. Die Teilnehmer (Schüler und FS) haben die Möglichkeit, sich im „Duell ohne Verlierer“ auszuprobieren. In den Diskussionsgruppen kommt zur Sprache, dass es der Mehrheit sehr gut gefällt, die Möglichkeit zu haben, Dampf abzulassen und gleichzeitig die anderen zu respektieren.

Andere Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu gönnen – „ech di mir eppes Gudds“ - werden anhand des „Ressourcen-Kuerf“ (Ressourcen-Korb) gefunden. Für den einen kann das ein Buch sein, für den anderen Musik, für einen weiteren die PlayStation. Eigentlich geht es um unsere Hobbys, unsere Familie, unsere Rituale, unsere Haustiere, unsere Lieblingssnacks, um die Natur, um Ferien ... Also um die Nr. 3 innerhalb der „Möglichkeiten“.



Es wird das Bild des Trampolins¹² verwendet. Je mehr unterschiedliche Sprungfedern (Ressourcen) ich habe, desto mehr ist die Oberfläche des Trampolins im Gleichgewicht und elastisch gespannt (Bedürfnisse) und mit desto mehr Schwung kann ich springen und mich in Form fühlen.

Ein Trampolin mit vielen unterschiedlichen Sprungfedern **und** die Motivation, springen zu wollen, stellen die Garantie für positive Gefühle dar. Außerdem können so schwierige Momente leichter durchgestanden werden.

Die Schüler erraten, wie das Trampolin ihrer Eltern beschaffen ist und umgekehrt. Kennen die Schüler das Trampolin ihrer Vorbilder?

⁹ Das „Théâtre d'Images Rhythmées“ ist eine Theaterform, die von dem Schauspieler und Musiker Jean-Martin Solt entwickelt und erprobt wurde.

¹⁰ BANDURA A., <http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung> (okt 2011)

¹¹ Als Coping bezeichnet man eine Vielzahl von Strategien und Verhaltensweisen, die der Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren und belastenden Ereignissen und Erlebnissen dient. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/news/20/coping>

Sehr vereinfacht kann man sagen, dass Coping-Strategien konstruktiv oder schädlich sein können (z.B.: Werden immer die gleichen verwendet, so kann dies zur Abhängigkeit von Alkohol oder Videospiele führen).

¹² Das Konzept „TRAMPOLIN - Sprongkraaft am Alldag » wurde im CePT, dem Centre de Prévention des Toxicomanies in Luxemburg, 2005 erarbeitet.