



Presse

Coolness Training® am Berufsbildungswerk Mosbach

Auf der Suche nach dem »roten Knopf«

Mike* war schon ein bisschen mulmig zumute, als er zur Vorauswahl für ein »Coolness -Training« eingeladen wurde. Erst im Gespräch mit dem Trainer wurde dem Rehabilitanden des Berufsbildungswerks Mosbach richtig klar, welche Probleme seine Ausbilder und Kollegen mit seiner Gewaltbereitschaft und seinen häufigen Drohungen hatten. Und in wie viele Schwierigkeiten er sich damit schon selbst gebracht hat. Er sah ein, dass ein Gruppentraining ihm helfen könnte, andere Verhaltensstrategien und Einstellungen zu entwickeln.

Präventionsarbeit im Bereich Gewalt ist eine sehr wichtige Tätigkeit im Alltag des BBW geworden. Neben der konzeptionellen Arbeit zum Thema Aggression und Gewalt wurden schon viele Aktivitäten, wie z.B. Theaterstücke und Workshops, durchgeführt. Und aus diesem wichtigen Grund wurde auch das Unternehmen Cool Double X eingeladen.

Cool Double X, geleitet von Emanuel Giuliano, bietet im BBW ein Coolness Training® an. Dies zielt unter anderem darauf ab, neue Handlungskonzepte zu lernen, um Gewalt nicht mehr auszuüben. Ebenso sollen Gefahrensituationen rechtzeitig erkannt werden, um im Vorfeld korrekt reagieren zu können. Teamgefühl, Stärkung des Selbstvertrauens sowie Steigerung des Selbstwerts gehören auch dazu. Potenzielle Teilnehmer aus dem BBW durchliefen ein Auswahlverfahren, bevor sie in das sechsmonatige Training aufgenommen wurden.

Großen Wert wurde am Anfang darauf gelegt, Vertrauen in der Gruppe und zu anderen aufzubauen. Viele Teilnehmer hatten Probleme damit zu vertrauen, teils, weil sie erlebt haben, dass ihre Umwelt wenig verlässlich und sicher war. Vertrauen ist aber wichtig im Zusammenleben, bei der Zusammenarbeit mit Arbeitskollegen und in privaten Beziehungen. Es wurden daher viele Vertrauensübungen durchgeführt, um diese Sicherheit wieder zu erfahren. Die Teilnehmer lernten z.B., wie sie vorsichtig Vertrauen aufbauen können und dabei zu prüfen, ob dieses Vertrauen berechtigt ist. So war das Vertrauen Karls* in seine Eltern und auch in Liebesbeziehungen oft missbraucht und enttäuscht worden. Im Training lernte er zu unterscheiden, wer sein Vertrauen verdient und wie er es zu diesen Personen sicher aufbauen kann. Nicht blindes Vertrauen ist gefragt, sondern geprüftes.

Sophia* hatte etwas mehr Vertrauen in ihre Mitmenschen, konnte sich aber auf Körperübungen nicht einlassen. Der Trainer gab ihr als Hausaufgabe eine Woche mentale Vorbereitung. Sie stellte für sich alleine die Übungen nach, bis sie sich dabei wohlfühlte. Bei der Gruppenübung in der Woche darauf erfuh sie, dass sie sich ihren Trainingskollegen anvertrauen konnte und dass sie sicher aufgefangen wurde.

Die Teilnehmer des Trainings lernten außerdem, Signale zu setzen, wenn ihnen jemand zu nahe kommt. Dadurch können sie oft vermeiden, in Bedrohungssituationen zu kommen, in denen sie ausfällig oder aggressiv werden. Im Training lernten sie etwas über ihren persönlichen Bereich: ein situationsabhängiger Raum um ihre Person, den niemand verletzen sollte. In unserem Kulturkreis beträgt er ungefähr eine Armlänge bei uns nicht so vertrauten Personen. Die Teilnehmer lernten, diese Distanz bei anderen zu wahren und sich selbst mit einer höflichen, aber klaren Aussage und einem Handzeichen abzugrenzen, wenn ihr persönlicher Bereich übertreten wird.

Spielerisch erfuhren sie Situationen, in denen ihre Handlungskompetenz noch nicht ausreichte, in denen sie schnell an ihre Grenzen kamen und nicht mehr wussten, wie sie reagieren konnten. Bei Aiden* war es eine Gruppensituation, in der die anderen zusammenhielten, um jemanden zu decken bzw. zu schützen. Er merkte, dass er mit seiner Einzelkämpfermentalität nicht mehr weiterkam. Er erfuh, dass er mehr erreichen konnte, wenn er die Gruppe für seine Ziele gewann. Dieses Handlungsrepertoire wurde dann in Übungen systematisch erweitert: Wie erkläre ich den anderen mein Anliegen, wie zeige ich ihnen, dass ich kompromissbereit bin und ihre Motive verstehe? Wert wurde im Training auch darauf gelegt, die Frustrationstoleranz der Teilnehmer zu erhöhen. Nicht bei jedem komischen Blick oder bei jeder Provokation muss reagiert werden, die Teilnehmer sollen die Entscheidung über ihre Handlungen in ihrer Kontrolle behalten.

Eine Übung, in der Auge-Hand-Koordination gefragt war, zeigte Karl*, wie schnell er sich schon von einer Flasche und einem Ball dazu bringen ließ, »auszurasten«. Er verstand, dass er selbst es ist, der sich den Druck macht. Neben dieser Erfahrung lernte er in dieser Übung als Handlungskompetenz, locker zu bleiben und nach einer Pause einen neuen Ansatz zu machen.

Eine wichtige Übung zur Frustrationstoleranz war: »Wir suchen unseren roten Knopf.« Die Teilnehmer erfuhren, was ihr persönlicher Auslöser, ihr »roter Knopf« ist, der sie zum »Ausrasten« bringt. Als wären sie ferngesteuert, konnten andere sie durch bestimmte Handlungen, Äußerungen und Beleidigungen zum Explodieren bringen. Sie merkten, wie viel Macht sie jenen dadurch über ihre Reaktionen gaben und lernten, wie sie es schaffen, darauf nicht mehr zu reagieren.



Vertrauensübung "Der Reißverschluss": Obwohl die Arme Schranken bilden, soll der Teilnehmer zügig durchgehen und darauf vertrauen, dass ihm geöffnet wird



Vertrauensübung »Das Pendel«: Die Teilnehmerin erfährt, dass sie von der Gruppe aufgefangen wird, wenn sie sich fallen lässt

»Wir konnten bereits einige positive Veränderungen bei unseren Teilnehmern feststellen, die vermittelten Handlungskompetenzen konnten in etlichen kritischen Situationen erfolgreich umgesetzt werden. Wir beobachten, dass sie sich häufiger zurückhalten als früher«, berichtet Anette Bergmann, Leiterin des Psychologischen Dienstes am BBW. Die Teilnehmer wiederum berichten, dass sie sich in Situationen, in denen sie früher Streit begonnen hätten, eher umdrehen und aus dem Feld gingen. So erzählt Lisa*, dass der letzte Streit mit ihrer Mutter zwar zunächst eskaliert sei, dass sie sich dann aber, anstatt weiter Beleidigungen zu brüllen, umdrehte und wegging, um sich zu beruhigen. Und dass das ruhigere Gespräch danach viel erfolgreicher für ihr Anliegen gewesen sei.

*Namen wurden geändert

Das Coolness Training® mit dieser Gruppe im Berufsbildungswerk läuft seit 2008, weitere Gruppen sind geplant.

Ansprechpartnerin Psychologischer Dienst

Anette Bergmann

Tel.: 06261/88-354

[E-MAIL AN ANETTE BERGMANN](mailto:anette.bergmann@bbw-mosbach.de)

Quelle: Informationen der Johannes-Anstalten Mosbach 01 / 09

Weitere Informationen sind auch auf der Homepage von [WWW.COOL-DOUBLE-X.DE](http://www.cool-double-x.de) erhältlich.