

Kompetenztraining – „Bleib` „COOL“ ohne Gewalt“

Bisher war die Gewalt seine einzige Überlebensformel:

In dem Zuschlagen, in dem Zerstören, in dem Kleinmachen und durch die Angst in den Pupillen des Opfers hat er gelebt.

Das Anti-Gewalt-Training wird die Konfrontation also nur so lange aufrechterhalten, bis der „Ex-Gewalttätige“ fragt: Was soll ich denn nun tun?

Gemäß dem Motto: Du kannst jemandem erst dann etwas wegnehmen, wenn Du ihm vorher etwas Gleichwertiges angeboten hast, ist jetzt der Zeitpunkt für das Kompetenztraining. Gleichwertig aus seiner Sicht: Er muss spüren, dass es zumindest genauso wirksam ist, wie das Vorherige – sonst wird er sich vom „Altbewährten“ nicht trennen. Und: Die Selbstachtung steigt in dem Moment, wenn der Mensch sich kompetent und angenommen fühlt.

Im Kompetenztraining lernt der „Ex-Täter“ neue Bedürfnisse zu äußern, die da lauten können: Ich tue etwas für mich – aber im Auftrag der Opfer. Ich muss attraktiver werden, um nicht mehr andere klein machen und zerstören zu müssen!

Das gilt es zu üben:

Im Kompetenztraining lernt er zu reden, sich zu bewegen, er trainiert seine Ausdrucksstärke, er lernt sympathisch zu gucken, er lernt sich so zu verteidigen, dass er andere nicht verletzen muss, er lernt zu berühren, er lernt Provokationen auszuhalten und entsprechend „cool“ darauf zu reagieren.

Provokationstest – ein Fitnessstraining um „cooler“ zu werden

„Cool bleiben ohne Gewalt“ wird mit inszenierten Provokationen trainiert

Lerninhalte:

Das Aufstellen und Durchführen einer Hierarchie von leichten Belästigungen bis zu Aggressivität auslösenden Provokationen, im Sinne systematischer Desensibilisierung.

Lernziele:

Entwicklung einer „kugelsicheren Weste“ gegen Anmache.

Das „Austesten“ der eigenen Grenzen im kontrollierten Umfeld.

Erkenntnisgewinn: Die größte Niederlage des Provokateurs ist das Ignorieren der Provokation. Sich mit Worten, Humor, Ironie (statt Fäusten) wehren lernen.

Life-act-Training

Training alternativer Verhaltensweisen mit Methoden aus dem Psychodrama

Psychodrama in Kürze:

Das wichtigste Arbeitsprinzip des Psychodramas ist die „Übersetzung“ psychischer und sozialer Wirklichkeit ins szenische Handeln auf der Bühne.

Das pädagogische Rollenspiel und Rollenhandeln nach Moreno stellt ein methodisches Konzept und ein umfangreiches technisches Inventar für handlungsorientiertes Lernen zur Verfügung.

Das Psychodrama ist eine vielfältige Methode, die man selbst erfahren und miterleben muß, um sich ein Bild von ihrer Wirkung und ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zu machen.

Die grundlegende Idee erscheint einfach –

- in kleinen Gruppen aktuelle, vergangene oder zukünftige Szenen wirklichkeitsnah oder phantastisch zu spielen
- gewünschte oder gefürchtete Bilder in Handlung zu übersetzen
- die alltäglichen Rollen mit ihren Vor- und Nachteilen zu erleben, erweitern und verlassen dürfen
- und mit anderen im geleiteten Spiel nach Variationen und Alternativen zu suchen

Wesentlich für das Psychodrama sind die enge Verbindung von Gruppen- und Einzelarbeit, die szenische Darstellung individueller, zwischenmenschlicher und sozialer Probleme, der Zugang zu leib-seelischen Zusammenhängen, die Möglichkeit zu spontanem Ausdruck und freier Rollenwahl, all dies in gut vermittelbarer Anschaulichkeit.

Dieses Seminar wird in die Grundformen der psychodramatischen Techniken und Arrangements wie Rollenspiel, Rollentraining, Zukunftsprojektion, szenische Exploration von Prozessverläufen etc. einführen. Die Teilnehmer/innen haben die Gelegenheit „spielend“ und praxisorientiert die psychodramatische Arbeitsweise und vielfältige alltagstaugliche Interventionsmöglichkeiten kennen zu lernen und zu prüfen, welche „Variationen“ sie im Kompetenztraining integrieren können.