

Braunschweig, 10. Dezember 2018

## Sozialtraining im Seilgarten

-Konzept-



## Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Zielsetzung	3
Ethische Grundprinzipien	4
Das Prinzip der selbstbestimmten Herausforderung	4
Übungen und Aufgaben	5
Vertrauensbildende Übungen	5
Problemlösungsaufgaben	5
Ablauf des Sozialtrainings im Seilgarten	6
Nachhaltigkeit und Optimierung	6
Eigenleistungen	7
Kostenplan	7

## **Einführung**

Anhand der Risikofaktoren vieler unserer Schüler, wie beispielsweise der Bezug von staatlichen Leistungen der Eltern, der Anteil an Schülern ohne deutsche Staatsangehörigkeit oder Migrationshintergrund und der steigende Anteil von Schülern mit Förderbedarf sind unter anderem der Grund für ein verzerrtes Selbstbild, geringes Selbstwertgefühl, Perspektivlosigkeit und schlussendlich Resignation unserer Schülerinnen und Schüler. Diesem möchten wir als Schule entgegen wirken. Bezugnehmend auf das Leitbild unserer Schule streben wir an freundlich, respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen. Wir respektieren und achten uns in unserer Vielfaltigkeit und Verschiedenartigkeit. Außerdem legen wir Wert auf Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung. Zusätzlich bilden wir Schülerinnen und Schüler zu selbständigen, eigenverantwortlichen und gesellschaftsfähigen Persönlichkeiten. Wir bauen Stärken aus und fördern Freude am Lernen, Bewegen und Leben. Als Instrument hierfür dient unserer Schule seit diesem Jahr das Sozialtraining im Seilgarten.

## **Zielsetzung**

Das Sozialtraining im Seilgarten verfolgt sowohl die Stärkung von individuellen als auch von gruppenspezifischen Kompetenzen. Schüler erfahren die Stärkung ihres Selbstwertgefühl und ihrer Selbstwahrnehmung, ebenso wird der Klassenzusammenhalt verbessert. Die Schüler lernen anhand des Trainings ihre Grenzen kennen und erhalten, in einem geschützten Rahmen, die Möglichkeit diese zum Teil zu überwinden. Darüber hinaus erfahren sie in den Trainings anhand der Gruppendynamik Akzeptanz, Toleranz und Empathie von Ihren Mitschülern. Diese positiven Verhaltensweisen vermindern das Aggressions- und Gewaltpotenzial unter einander. Ein guter Klassenzusammenhalt und eine positive Einstellung zur eigenen Schule fördert auch die Motivation des regelmäßigen Schulbesuchs.

## **Ethische Grundprinzipien**

Der Grundstein von Teambuildings wird mit dem Erarbeiten von Vereinbarungen und Verhaltensregeln gelegt. Alle Schülerinnen und Schüler müssen sich an der Festlegung der Vereinbarungen beteiligen und mit den Resultaten einverstanden sein. Erst dann werden Sie schriftlich festgehalten. Während des Prozesses können Veränderungen partizipativ vorgenommen werden. Kernpunkte der Vereinbarungen sind:

- Alle Schülerinnen und Schüler sind damit einverstanden körperlich sowie mental als Teil der Gruppe am Prozess teilzunehmen.
- Alle Schülerinnen und Schüler sind damit einverstanden auf die eigene Sicherheit sowie die körperliche und emotionale Sicherheit ihrer Mitschüler zu achten.
- Alle Schüler sind damit einverstanden, an eigenen Zielen sowie an Gruppenzielen zu arbeiten und nach Bedarf auch neue Ziele zu setzen.
- Rückmeldungen an andere Teilnehmer sind ehrlich und respektvoll.
- Der Entwicklungsprozess wird durch neue Strukturen und dem Ablegen alter Verhaltensweisen vorangetrieben.

Die ethischen Grundprinzipien dienen vor allem in Konfliktsituationen als Grundlage für ein positives Programm.

## **Das Prinzip der selbstbestimmten Herausforderung**

Das freie Wählen von Herausforderungen dient unter anderem dazu, dass die Teilnehmer sich mit ihrer eignen Person auseinandersetzen und die eignen Grenzen erkennen. Hierbei besteht zu jeder Zeit die Möglichkeit von der getroffenen Entscheidung zurückzutreten und einen neuen Versuch zu einem anderen Zeitpunkt zu starten. In der Regel trauen sich die Teilnehmer allerdings mehr zu wenn sie frei wählen können. Zwang geht meist mit Widerständen einher. Nichtsdestotrotz geht es nicht darum sich einer Herausforderung zu stellen oder nicht, sondern darum den individuellen Schwierigkeitsgrad zu wählen. Die begründete Entscheidung gegen eine Aktivität, wird nicht als Rücktritt gesehen sondern als Möglichkeit Sicherheit in anderen Aufgabenbereichen zu schaffen.

Ziel der Aktivitäten soll sein:

- Bekannte Verhaltensmuster und Strukturen loszulassen, um an neuen Herausforderungen zu wachsen.
- Sich angst behafteten Situationen zu stellen und hierbei die Unterstützung der Gruppe zu erhalten. Hierbei gilt „Der Weg ist das Ziel.“
- Die Entscheidungen und individuellen Ideen seiner Mitschüler zu respektieren.

## **Übungen und Aufgaben**

Interaktionsübungen haben mehrere Funktionen, sie dienen zum Auflockern, stärken die Konzentration, stärken das Team durch einen Wettkampfcharakter, ermöglichen ein besseres Kennenlernen, bauen Berührungsängste ab, schaffen am Projekttag das erste Mal eine unbekannte Situation, in der die Schüler/innen ihren Platz finden und alte Rollenbilder in der Gruppe in den Hintergrund geraten sollen. Die Schüler und Schülerinnen merken, dass Erfolg oder auch Misserfolg durch die Gruppe erreicht wird und nicht durch einzelne Schüler oder Schülerinnen.

## **Vertrauensbildende Übungen**

Hierbei wird eine positive Gruppenatmosphäre hergestellt, in dem das gegenseitige Unterstützen gefördert wird. Die Schüler/innen werden dazu ermutigt, angst behaftete Situationen einzugehen und auf andere zu vertrauen. Es dürfen Ängste und Befürchtungen jederzeit geäußert und reflektiert werden. An dieser Stelle wird nicht nur gelernt auf seine Mitschüler zu vertrauen, sondern auch mit dem Vertrauen seiner Mitschüler/innen umzugehen, Verantwortung zu tragen und daran zu wachsen.

## **Problemlösungsaufgaben**

Bei dieser Form von Aufgaben, ist Kommunikation und das Einbinden aller Schüler/innen unabdingbar. Die Teilnehmer/innen erhalten eine klare Aufgabenstellung, die kein Platz für Interpretation lässt. Probleme aus dem Alltag werden bei diesen Übungen so integriert, dass sie ein Umdenken oder ein Bestärken bewirken. Im Fokus steht hierbei das Erarbeiten von Ideen und das gemeinsame Umsetzen dieser. Die Aufgabe kann nur mit allen Mitschülern gemeistert werden. Dieses Teamgefühl und die Fähigkeiten und Eigenschaften der Mitschüler können nachhaltig in den Alltag integriert werden.

## **Ablauf des Sozialtrainings im Seilgarten**

Im Vorfeld findet ein Gespräch zwischen den Klassenlehrern und den Trainern statt. Bestandteil des Gesprächs ist das Erkennen von Konflikten zwischen den Schülern, Hierarchien und Positionen oder Rollen in der Klasse. Somit kann das Sozialtraining individuell und mit dem Ziel positive Erlebnisse zu gestalten, realisiert werden.

Im nächsten Schritt wird das Sozialtraining im Klassenraum vorbereitet. Hierbei wird die Arbeit im Seilgarten anhand von visuellen Beispielen vorgestellt. Zusätzlich werden bereits in diesem Kontext gemeinsame Gruppen- und Verhaltensregeln erarbeitet, das Drei Zonen Modell wird vorgestellt und jeder Schüler erarbeitet persönliche Ziele für das Sozialtraining im Seilgarten.

Die Arbeit im Seilgarten beginnt mit interaktions- und vertrauensbildenden Übungen. Im Anschluss daran werden, individuell auf Gruppenbedürfnisse angepasst, ein bis zwei Elemente aus dem Niedrigseilgarten ausgewählt. Zur Auswahl stehen die Wippe, das Spinnennetz, der Mahawk- Walk und für den Jahrgang 9 auch The Wall. Je nach individuellen Fähigkeiten der Schüler werden die Übungen in ihrem Schwierigkeitsgrad variabel gestaltet. Alle Erlebnisse im Seilgarten werden gemeinsam mit der Schülergruppe reflektiert, die Förderung des Gemeinschaftsgefühls ist hierbei das primäre Ziel.

Nach einer gemeinschaftlichen Mittagspause beginnt das Training im Hochseilgarten, hierbei werden aus zeitlichen Gründen wieder ein bis zwei der Elemente genutzt. Zur Auswahl stehen hierbei der Lianengang, Balance Beam, Team Beam, Flying Bridge, High all Aboard, Coaching Bridge und das Eichhörnchen. Im Hochseilgarten sichern die Schülerinnen und Schüler unter Beaufsichtigung der Trainer ihre Mitschüler. Hierbei liegt das Augenmerk vor allem auf dem Vertrauensaufbau, auf der Vertrauensstärkung, Grenzerfahrung, Stärkung des Verantwortungsgefühls und des Selbstwertgefühls. Ebenso wird hierbei jeder Aufstieg und jede Sicherungskette reflektiert. Zum Abschluss erfolgt zum Erhalt eines Meinungsbildes ein Blitzlicht, ebenso werden die Schüler angeregt über Ihre persönlichen Ziele für das Training zu sprechen.

## **Nachhaltigkeit und Optimierung**

Um eine Nachhaltigkeit zu realisieren und um die erlernten positiven Verhaltensmuster zu vertiefen wird im Abstand von zwei Jahren das Training mit anderen Elementen des Seilgartens, bzw. mit einem veränderten Schwierigkeitsgrad wiederholt. Das Sozialtraining im Seilgarten wird in Klasse 4 (einzügig), Jahrgang 5, 7 und 9 (jeweils zweizügig) durchgeführt. Darüber hinaus ist ein wesentliches Instrument der Arbeit im Seilgarten die Reflexion der einzelnen Abläufe. Die erlernten Erkenntnisse und positiven Verhaltensweisen sollen daraufhin durch regelmäßige Wiederholung in den Schulalltag transferiert werden. Das Sozialtraining ist ein fester Bestandteil des Schulprogramms und wird nicht als eine einmalige Aktion verstanden. Um die Trainings stetig zu verbessern wird stets ein ehrliches und konstruktives Feedback der Teilnehmer und auch der Klassenlehrkräfte eingeholt.

## **Eigenleistungen**

Um die Kosten für die Teambuilding Tage so gering wie möglich zu halten, absolvierten zwei Lehrkräfte und die Schulsozialarbeiterin der GHS- Rünigen eine Hochseilgartenausbildung nach ERCA-Standards. Somit wird kein weiteres Personal benötigt.

## **Kostenplan**

Da dieses Angebot von zwei Lehrkräften und der Schulsozialarbeiterin durchgeführt wird entsteht lediglich ein Nutzungshonorar des Seilgartens in Höhe von 200 Euro pro Tag und Kosten für Fahrkarten. Bei 7 Teambuilding Tagen im Seilgarten ergibt dies eine Summe von 1400 Euro. Die Fahrkarten der Schüler kosten bei einem Kauf von 5er Tageskarten und einer durchschnittlichen Klassenstärke von momentan zweiundzwanzig 591,50 Euro. So ergibt sich im gesamten eine Summe von 1991,50 Euro.