

## Inhalt

<b>1. Vorwort</b>	<b>Seite 4</b>
<b>2. Zielgruppe</b>	<b>Seite 5</b>
<b>3. Voraussetzungen für die Durchführung</b>	<b>Seite 5</b>
<b>4. Ziele des Trainings</b>	<b>Seite 6</b>
<b>5. Trainingsablauf und Methoden</b>	<b>Seite 7</b>
<b>6. Trainer</b>	<b>Seite 11</b>
<b>7. Übertragbarkeit</b>	<b>Seite 12</b>
<b>8. Schlussbemerkung</b>	<b>Seite 12</b>
<b>9. Kontaktdaten</b>	<b>Seite 13</b>
<b>10. Anhänge</b>	<b>Seite 14</b>
▪ <b>Zielformulierung der Teilnehmer</b>	<b>Seite 15</b>
▪ <b>Persönlicher Fragebogen</b>	<b>Seite 16</b>

## **Du kennst die Situation?!...**

**Jemand macht dich an,  
du wirst beleidigt,  
du wirst bedroht,  
du wirst sauer,  
du siehst rot,  
du tickst gleich aus,  
du hast dich kaum noch unter Kontrolle,  
du ballst die Fäuste**

**... und dann?!...**

So lauten die Fragen  
an die potenziellen Teilnehmer des Projekts

**CROSS  ROADS**

## 1. Vorwort

Das MARIANUM in zentraler Lage in Krefeld bietet Erziehungshilfen nach § 27 in Verbindung mit den §§ 34, 41 und 42 des Kinder- und Jugendhilfegesetzes an (Heimerziehung, sonstige betreute Wohnform; Hilfen für junge Volljährige; Inobhutnahme von Kindern und Jugendlichen). Dies geschieht in zehn weitgehend selbstständigen Betreuungseinheiten mit je eigenen Mitarbeiter-teams sowie Einzelbetreuungen, mit insgesamt zurzeit 89 Plätzen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene vom Kleinkindalter bis zur Verselbstständigung.

Das Projekt **CROSS † ROADS** wurde erarbeitet für männliche Bewohner des MARIANUM im Alter von 10 bis 14 Jahren. Das vorliegende Konzept basiert auf Erfahrungen mit einer 16-köpfigen Gruppe Kinder und Jugendlicher aus den Wohngruppen der Einrichtung.

Alle relevanten Reflexionsergebnisse, Erkenntnisse und Auswertungen wurden im vorliegenden Konzept berücksichtigt und verschriftlicht.

Grundlage der Projektarbeit ist das ressourcenorientierte Arbeiten. Voraussetzung für das Gelingen der Durchführung ist, die Teilnehmer „dort abzuholen, wo sie stehen“. Für die Trainer bedeutet das konkret, die Ressourcen eines Einzelnen herauszufinden, zu fördern und zu nutzen.

## **2. Zielgruppe**

**CROSS † ROADS** richtet sich an männliche Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahren aus der stationären Jugendhilfe. Große Bedeutung messen wir der geschlechtshomogenen Gruppenzusammensetzung bei.

Die Teilnehmerzahl sollte auf 12 Personen begrenzt sein.

Die Teilnehmer zeigen in der Regel Schwierigkeiten im sozialen Miteinander und bringen das in einem Täter-Opfer-Denken zum Ausdruck. Wir unterscheiden Kinder und Jugendliche mit introvertiertem und extrovertiertem Umgang mit Aggressionen und Gewalt. Beide Personengruppen werden durch das Training angesprochen.

## **3. Voraussetzungen für die Durchführung**

Wir verfolgen das Ziel, der Klientel eine moralische Verpflichtung zur Teilnahme zu vermitteln. Freiwilligkeit und eigene Motivation der Jugendlichen begünstigen den Erfolg der gesamten Durchführung.

Großen Wert legen wir auf die Unterstützung durch die Bezugspersonen der Wohngruppen. Grundsätzlich muss ein Austausch zwischen ihnen und den Trainern gewährleistet sein.

Für die Durchführung sind große Räumlichkeiten mit ausreichend Platz für sportliche Aktivitäten erforderlich. Am besten eignet sich eine Sporthalle, da dort in der Regel notwendige Utensilien wie Kampfsportmatten oder Weichbodenmatten zur Nutzung bereit stehen. Im **MARIANUM** steht dafür ein großer, hinreichend ausgestatteter Mehrzweckraum zur Verfügung.

Im Vorfeld sind alle Material- und Personalkosten sowie die Kosten potenzieller erlebnispädagogischer Aktivitäten zu klären.

Innerhalb der Jugendhilfeeinrichtung muss die Durchführung gruppenübergreifend organisiert und koordiniert werden.

## 4. Ziele des Trainings<sup>1</sup>

Schwerpunktmäßig werden folgende Zielsetzungen mit dem Projekt **CROSS † ROADS** verfolgt:

- **Regeln** erarbeiten, akzeptieren und einhalten,
- Erkennen der **eigenen Ressourcen**,
- **persönliche Stärken** erkennen, fördern und einsetzen,
- eigene **Schwächen und Gefühle** erkennen, ausdrücken und reflektieren,
- **Konfliktlösungsstrategien** erarbeiten und trainieren,
- **eigenes Verhalten** hinterfragen, reflektieren und gegebenenfalls ändern (Problemerkennung),
- theoretisches **Wissen** erarbeiten und vertiefen,
- aggressionsförderndes Verhalten und **Provokation** kennen lernen und bearbeiten,
- **Umgang mit Wut und eigenen Aggressionen** kennen und kanalisieren lernen,
- **Teamarbeit** erfahren und gestalten,
- **alternative Handlungsweisen** in Konfliktsituationen erarbeiten und trainieren,
- eigene **Körpersprache** üben und spiegeln lassen,
- **selbstbewusstes Auftreten** trainieren,
- **Selbstschutz** in gefährlichen Situationen trainieren,
- motorischen **Bewegungsdrang** kanalisieren,
- **Selbst- und Fremdakzeptanz** fördern,
- „**typisch männliche**“ Identitätsmerkmale, wie Kraft und Konkurrenzdenken, erleben,
- **Kontakt und Nähe** herstellen  
und
- Erlerntes und Erarbeitetes in Situationen des Alltags **transferieren**.

---

<sup>1</sup> z.T. in Anlehnung an: H. Oberegge, A. Lenderink: „Handreichung zum „Modul 7 - Methodenseminar Hautnah - Rangeln, Ringen, Kämpfen DARF SEIN!“, 2010

## 5. Trainingsablauf und Methoden

Insgesamt beinhaltet das Projekt **CROSS † ROADS** 12 Lern- und Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 3-4 Monaten. Die Treffen mit den Teilnehmern finden 1x wöchentlich für 1,5-2,0 Zeitstunden statt.

Jeder potenzielle Teilnehmer bekommt eine persönliche Einladung zu einem ersten Vortreffen. Nach Zusammensetzung der Gruppe werden die Termine für die einzelnen Lern- und Trainingseinheiten festgelegt und bekannt gegeben.

Alle Inhalte der einzelnen Lern- und Trainingseinheiten sind aufeinander aufbauend. Das gilt auch für Spiele, welche die aktuelle Thematik aufgreifen. Die Spiele werden in folgender Reihenfolge angeboten: zu Beginn des Projekts Kooperationsspiele, dann Vertrauensspiele, Aktionsspiele, wilde Spiele, Kraft- und Raufspiele und zum Ende des Projekts hin Duelle in unterschiedlichen Formen.

Grundlage des gesamten Projekts sind die bei **CROSS † ROADS** von den Trainern vorgegebenen Regeln:

- † „Jeder darf ausreden!“
- † „Keine körperliche oder seelische Gewalt!“
- † „Niemand wird ausgelacht!“

Den Teilnehmern wird stets die Möglichkeit gegeben, dieses Regelwerk bei gemeinsam festgestelltem Bedarf zu erweitern.

Bei Regelverstößen (Verletzung, Verweigerung, Entziehen) wird die aktuelle Übung unter Umständen sofort unterbrochen, die Situation aufgegriffen und der Teilnehmer mit dem Regelverstoß konfrontiert. Solange eine Mitarbeit des Teilnehmers erkennbar ist, lautet die Botschaft immer: „Fehler machen dürfen und eine neue Chance bekommen“.

Zu Beginn der Lern- und Trainingseinheiten erwarten wir von jedem einzelnen Teilnehmer die Verschriftlichung persönlicher Ziele (*siehe Anhang*) für die Dauer des gesamten Projekts. Diese Ziele werden von den Trainern eingesammelt und nach Beendigung aller Lern- und Trainingseinheiten von jedem einzelnen Teilnehmer im Plenum reflektiert und persönlich ausgewertet.

Bei **CROSS † ROADS** wird mit einem Punktesystem gearbeitet. Jeder Teilnehmer bekommt zu Beginn des Trainings 12 Punkte (Anzahl der Lern- und Trainingseinheiten). Bei guter Mitarbeit, aber auch bei negativem Verhalten vermehrt oder vermindert sich die Anzahl der Punkte. Der Punktsieger bekommt am Ende des Trainings eine Anerkennung. Die Punktevergabe wird unmittelbar nach jeder Lern- und Trainingseinheit von den Trainern im Rahmen einer Reflexion vorgenommen. Bekannt gegeben werden diese dann zu Beginn der nächsten Lern- und Trainingseinheit.

Zu Beginn einer jeden Einheit gibt es eine Reflexionsrunde, die jeder Teilnehmer dazu nutzt, seine vergangene Woche Revue passieren zu lassen und der Gesamtgruppe mitzuteilen, was positiv oder negativ war. Ein Bezug zum aktuellen Thema bei **CROSS † ROADS** wird stets hergestellt. Alternativ kann erfragt werden, worauf die Teilnehmer in der letzten Woche stolz waren, was sie erfreut hat oder ob das bis dato Erlernete, mit Erläuterung von konkreten Beispielen, anwendbar war.

Gemeinsam mit den Teilnehmern wird ein Ritual entwickelt, welches vor und nach jedem Spiel, Duell oder Kampf als Zeichen gegenseitigen Respekts sowie der Absicht eines „fairen Kampfes“ ausgeführt wird. Das Überwachen des Regelwerks obliegt primär den Trainern; im Laufe des gesamten Projekts sollen auch die Teilnehmer an diese Aufgabe herangeführt werden.

Um die Themen

- „Sich selbst wahrnehmen“,
- „Andere wahrnehmen“,
- „Konflikte vermeiden“,
- „Provokation durch Schimpfwörter“,
- „Gefühle bei mir und anderen bei Provokation“,
- „Angst“,
- „Kämpfen nach Regeln“,
- „Deeskalationsstrategien“,
- „Öffentlichkeit herstellen“

zu bearbeiten, kann mit den Teilnehmern nach folgenden Methoden vorgegangen werden:

‡ Spiegeln eigener Verhaltensweisen:

Dies geschieht in Form von Rollenspielen von Konfrontationssituationen. Verbale, physische oder psychische Gewalt und Körperhaltung bzw. nonverbale Kommunikation werden mit dem Ziel thematisiert, Stärken, Schwächen und Gefühle bei beiden Konfliktpartnern zu erkennen, auszudrücken und zu reflektieren.

‡ Aggressionsskala:

Folgende Fragestellungen werden bearbeitet:  
In welchen Situationen reagiere ich aggressiv?  
Wann bin ich gewaltbereit?  
Was passiert, wenn ich „bei 100%“ bin?  
Wie zufrieden bin ich mit meinem eigenen Handeln?

‡ Kämpfen nach Regeln:

Spiele, die schrittweise den Körperkontakt herstellen und intensivieren, werden unter Einbeziehung eines vorgegebenen Regelwerks und unter enger Anleitung eingeführt. Eine stetige Reflexion muss zwingend gewährleistet sein.

‡ Biografischer Fragebogen<sup>2</sup> (siehe Anhang):

Dieser Fragebogen, den jeder Teilnehmer für sich alleine in seiner Freizeit ausfüllt, beinhaltet Fragen zur Rolle seines sozialen Umfeldes in Bezug auf den „Umgang mit Aggressionen und Gewalt“.

‡ Persönliche Analyse:

Folgende Fragestellungen werden besprochen:  
Wo komme ich her?  
Wo stehe ich zurzeit?  
Was möchte ich erreichen?

‡ Bilder interpretieren

‡ Angst darstellen als Collage;

Transfer zum Thema Gewalt unter der Fragestellung: Was hat Angst mit Gewalt zu tun?

---

<sup>2</sup> nach: Dr. M. Schwabe: ViDeT - Ein video-unterstütztes De-Eskalations-Training für MitarbeiterInnen der Jugendhilfe; IGFH-Eigenverlag, 3. Auflage 2001

## ‡ Deeskalationstraining:

- Der Begriff des Magnetfeldes<sup>3</sup> (Einflussbereich) wird besprochen. In diesem Zusammenhang findet auch das Thema „Distanzzonen und ihr Brechen“ seinen Platz.
- Erlernen der Konfliktvermeidungsformel<sup>4</sup> ( $A + B = C$ ):
  - A: steht für die Situation
  - B: steht für das Denken
  - C: steht für die Reaktion
- Es wird erarbeitet, wie Öffentlichkeit in Konflikt- und Gewaltsituationen hergestellt sowie gezielt um Hilfe gebeten wird.
- Es wird erörtert, wie andere Menschen auf körperliche und verbale Botschaften reagieren.
- Bewusstes und richtiges Ignorieren wird geübt.
- Konsequentes „Nein-Sagen“ wird geübt.

‡ Ein „Bergfest“ in Form eines erlebnispädagogischen Elements zum weiteren Entwickeln und Erleben von Teamwork und Gruppenzusammengehörigkeit wird durchgeführt. Verfolgt wird das z.B. durch gemeinsames Kochen, Spielen und erlebnispädagogische Einheiten.

## ‡ Theoretisches Wissen vermitteln

Fragestellungen diverser Art werden beantwortet; z.B.: Wie reagiert mein Körper bei Angst oder aggressivem Verhalten? Welche charakteristischen Merkmale treten bei beiden Konfliktpartnern auf?

## ‡ Erstellen von Collagen zu verschiedenen Themen

---

<sup>3</sup> aus: Frankfurter Kinderbüro; J. Lederer-Charrier / R. Niemann: Cool sein-cool bleiben, ein Reader zum Training „Handlungskompetenzen in Gewaltsituationen“; Februar 2000

<sup>4</sup> nach Standards des Cool-Down-Trainings; Cool-Down Aachen©

### ‡ Schimpfwortanalyse<sup>5</sup>:

Was bedeuten Schimpfwörter überhaupt?

Die Wörter werden in verschiedene Kategorien (diskriminierend, beleidigend, rassistisch, lustig) eingeordnet.

Die vorletzte Lern- und Trainingseinheit wird dazu genutzt, das gesamte Projekt mit den Teilnehmern zu reflektieren. Hierzu gehören auch die Überprüfung und Reflexion der zu Beginn des Trainings schriftlich fixierten persönlichen Ziele.

Am Ende der gesamten Durchführung steht die Präsentation des Erarbeiteten und Erlernten in der heimischen Einrichtung, welche von den Teilnehmern unter Begleitung der Trainer vorgenommen wird.

## **6. Trainer**

‡ Das Projekt **CROSS ‡ ROADS** muss in jedem Fall von zwei Trainern geleitet werden, um Störungen während des Trainings, die einkalkuliert sind, aufzufangen. Die Sicherheit bei Kampfspielen ist so gewährleistet und gegebenenfalls kann auf einzelne Teilnehmer in brisanten Situationen eingegangen werden.

‡ Eine gegenseitige Reflexion der Trainer ist unumgänglich. Eine Weiterentwicklung durch unterschiedliche Erfahrungswerte ist somit ebenfalls gewährleistet.

---

<sup>5</sup> nach Standards des Cool-Down-Trainings; Cool-Down Aachen©

## 7. Übertragbarkeit

**CROSS † ROADS** kann auf andere pädagogische Arbeitsbereiche übertragen werden. Für jüngere oder ältere Jugendliche kann das Konzept entsprechend angepasst werden.

Für die Arbeit mit Mädchen empfiehlt sich das Einbeziehen einer Trainerin.

Zusätzlich kann **CROSS † ROADS** in Form eines Seminars auch an Fachpersonal aus der Jugendhilfe, Schüler/-innen von Fachschulen, Schulpersonal oder Fachkräfte aus anderen sozialen Einrichtungen weiter vermittelt werden.

## 8. Schlussbemerkung

Dieses Konzept erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sowie Wissenschaftlichkeit.

Bei **CROSS † ROADS** handelt es sich um ein praxisbezogenes Projekt. Das Konzept und der Ablauf müssen stets auf die individuellen Bedürfnisse der Klientel abgestimmt werden. Wünschens- und erstrebenswert ist eine stetige Erweiterung und Weiterentwicklung von **CROSS † ROADS**.

Der Titel **CROSS † ROADS** wurde unsererseits nicht markenrechtlich geschützt. Eventuelle Namensgleichheiten sind nicht beabsichtigt.

Eine Weitergabe der Projektidee ist unter einer Quellenangabe ausdrücklich erlaubt und erwünscht.

Stand: 28.03.2011

gez. Stefan Lefen und Claus Gudat

gez. Knoop

## 9. Kontaktdaten



**MARIANUM**  
WIR HELFEN FAMILIEN

**MARIANUM**  
Hubertusstraße 226  
47798 Krefeld

Telefon: 02151 / 8078-0  
Internet: [www.marianum-krefeld.de](http://www.marianum-krefeld.de)  
Mail: [info@marianum-krefeld.de](mailto:info@marianum-krefeld.de)

### Ansprechpartner:

Heinz-Werner Knoop,  
Diplom-Pädagoge, Heimleiter

Stefan Lefen,  
Erzieher, Cool-Down-Trainer (Cool-Down Aachen©)

Claus Gudat,  
Erzieher, Deeskalationstrainer (IGFH, Frankfurt/Main)

## **10. Anhänge**

### **‡ Zielformulierung der Teilnehmer**

### **‡ Persönlicher Fragebogen**

#### Anmerkung:

Der Fragebogen ist in der von uns ursprünglich verwendeten Form angehängt. Uns ist deutlich geworden, dass er sich in Konkretheit und Verständlichkeit weiter modifizieren lässt.



# CROSS ROADS

**Name:** \_\_\_\_\_

**Ich werde mit der Gruppe und den Trainern intensiv an diesen persönlichen Zielen arbeiten:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Meine Ziele werde ich am Ende der Lern- und Trainingseinheiten gemeinsam mit den Trainern und der Gruppe überprüfen.**

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

# CROSS ROADS

## Mein persönlicher Fragebogen zum Umgang mit Aggressionen und Streit

1.
  - a) Was habe ich in meiner Familie gelernt, mit meinen eigenen Aggressionen umzugehen?
  - b) Was finde ich daran besonders gut?
  - c) Was habe ich in meiner Familie gelernt, mit den Aggressionen von anderen Personen umzugehen?
  - d) Was finde ich daran besonders gut?
  - e) Was habe ich in meiner Familie für den Umgang mit meinen eigenen Aggressionen nicht gelernt?
  - f) Was habe ich in meiner Familie für den Umgang mit den Aggressionen anderer Personen nicht gelernt?

2.

a) Was habe ich bis jetzt für den Umgang mit meinen Aggressionen dazugelernt? (Schule, Heim, Therapie, Partnerschaften,...)?

b) Was habe ich bis jetzt für den Umgang mit den Aggressionen von anderen Personen dazugelernt?

3.

a) Gibt es typische Verhaltensweisen, wie ich mit meinen eigenen Aggressionen umgehe?

b) Welche davon finde ich besonders gut, welche behindern mich?

c) Gibt es typische Verhaltensweisen, wie ich mit den Aggressionen von anderen Personen umgehe?

d) Welche davon finde ich besonders gut, welche behindern mich?

e) Was an den Fragen 3.a) bis 3.d) würde ich als „typisch männlich“ bezeichnen?

f) Worin weichen meine Verhaltensweisen von anderen männlichen Personen meiner Meinung nach ab?

4.

a) Wie würde ich gerne mit meinen eigenen Aggressionen umgehen?

b) Wer oder was hindert mich daran?

c) Wie würde ich gerne mit Aggressionen anderer Personen umgehen?

d) Wer oder was hindert mich daran?

5.

a) Bei welchen Gelegenheiten, Themen, Personen passieren in meinem schulischen Bereich oder in der Freizeit besonders oft Streitereien?

b) Was bringe ich dafür aus meinem bisherigen Leben mit?

c) Bei welchen Gelegenheiten, Themen, Personen gehe ich im schulischen Bereich oder in der Freizeit Streitereien aus dem Weg?

d) Was bringe ich dafür aus meiner Lebensgeschichte mit?

6.

a) Was würde ich gerne für den schulischen Bereich oder die Freizeit für den Umgang mit meinen eigenen Aggressionen noch lernen?

b) Wie? (z.B. Gespräche, Training, Therapie, in Begleitung von.....)

c) Was wäre der erste Schritt dazu?

d) Will ich diesen Schritt gehen? Wenn ja, bis wann?

e) Woran würde ich merken, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde?

7.

a) Was würde ich gerne für den schulischen Bereich oder die Freizeit für den Umgang mit den Aggressionen anderer Personen noch lernen?

b) Wie? (z.B. Gespräche, Training, Therapie, in Begleitung von.....)

c) Was wäre der erste Schritt dazu?

d) Will ich diesen Schritt gehen? Wenn ja, bis wann?

e) Woran würde ich merken, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde?

