

Anti-Mobbing- & Resilienztrainings-Projekt mit George Ford

Resilienztraining – was ist das überhaupt? Dieser Frage stellten sich unsere 87 Schülerinnen und Schüler aus der 7. Jahrgangsstufe in den letzten fünf Wochen. Glücklicherweise konnten wir George Ford, Trainer und Fachreferent von GEORGE FORD CONCEPTS, als Trainer für die zweitägige Trainingseinheit unserer Schülerinnen und Schüler der 7. Jahrgangsstufe gewinnen. Ziel des Projekts war es, den Schülerinnen und Schülern in Konfliktsituationen Selbstbehauptungsstrategien sowie Kompetenzen mitzugeben. Nach dem Prinzip „Find your own road and learn to trust your own gears“ (Finde deinen eigenen Weg und lerne, deinen eigenen Fähigkeiten zu vertrauen) lernten die Schülerinnen und Schüler stärkenorientiert ihren eigenen Weg zu finden und auf ihre „Gefühls-Ampel“ zu hören. Dies ist wichtig, damit sie ihren Weg mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein, aber auch mit selbstreflektiertem Verhalten beschreiten und meistern können.

In den zwei Tagen Projekttraining wurden die Schülerinnen und Schüler immer wieder in Situationen des Alltags versetzt, die ihnen große Schwierigkeiten bereiten könnten. Im geschützten Rahmen konnten sie Verhaltensweisen üben und wurden von George Ford immer wieder korrigiert, motiviert und ermutigt, sich weiterzuentwickeln und an ihre Grenzen zu gehen. Mit Fragen u.a. wie „Wer bin ich“, „Ich bin ein Vorbild, weil...“, „Das wünsche ich mir von meiner Klassengemeinschaft“, „Wer ist verantwortlich für mich und mein Leben?“ mussten sich die Jugendlichen auseinandersetzen und erkennen, dass es manchmal gar nicht so einfach ist, diese Fragen zu beantworten.

Auch die Corona-Situation war ein Thema und es wurde deutlich, dass es den Jugendlichen immer schwerer fällt, auf ihre eigene „Gefühls-Ampel“ zu hören, ihre Ziele zu verfolgen und sich selbst zu vertrauen.

Das Projekt war natürlich nur ein Anfang. Wir sind sehr froh, mit Herrn Ford einen kompetenten und zuverlässigen Partner gewonnen zu haben, den die Jugendlichen sofort angenommen und respektiert haben. Die anschließende Evaluation brachte ein überwiegend positives Feedback von Seiten der Schülerinnen und Schüler und den Wunsch, dieses Projekt weiterzuverfolgen und an dieser Thematik weiterzuarbeiten. Diesem Wunsch werden wir sehr gerne nachkommen und sind bereits im Gespräch mit Herrn Ford, wie dies aussehen könnte. Zum Abschluss der Veranstaltung haben alle Eltern ein Handout bekommen, in dem die Erkenntnisse aus den Workshoptagen sowie weitere Informationen zum Resilienztraining beschrieben sind.

Wir sind sehr dankbar für die Kooperation mit Herrn Ford und hoffen auf eine Fortsetzung unserer Partnerschaft.

J. Reiber/ A. Botica

