

Die Trainingsraum-Methode

Die „Trainingsraum-Methode“ ist ein pädagogischer Ansatz zur Stärkung der Eigenverantwortung von Schülerinnen und Schülern. Sie dient der Förderung eines respektvollen Umgangs von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern bei Unterrichtsstörungen. Sie unterstützt die Entwicklung einer konstruktiven Konfliktkultur im Unterricht und hilft damit, einen möglichst störungsfreien Unterrichtsablauf zu erreichen. Das Konzept rückt den Erziehungsauftrag von Schulen und den Gedanken der Werteerziehung in den Vordergrund.

Unterrichtsstörungen beeinflussen und nerven alle Beteiligten:

- Schülerinnen und Schüler können dem Unterricht nicht mehr folgen,
- betroffene Schülerinnen und Schüler sehen ihre Bedürfnisse nicht erfüllt und halten die anderen vom Arbeiten ab,
- Lehrkräfte können ihren Unterricht nicht mehr umsetzen und haben sich um die Störungen zu kümmern.

Hier setzt die Methode des Trainingsraums an.

Die Methode differenziert sich in drei Teile:

- den Frageprozess im Unterricht,
- den Besuch im Trainingsraum und
- den Rückkehrplan der Schülerin oder des Schülers.

Die Methode des Trainingsraums betrifft dabei alle Akteure des schulischen Systems. Sie muss daher im Schulprofil verankert sein, und alle Akteure haben sie zu kennen und ihre Abläufe einzuhalten.

Nutzen

Der Gewinn für Schülerinnen und Schüler liegt darin, dass sie lernen, sich an Regeln zu halten, dass sie in ihrer Entscheidungsfähigkeit gestärkt werden und dass sie sich darin üben, antizipatorisch zu denken und die Konsequenzen ihres Verhaltens zu berücksichtigen. Als Fazit: das sie nachdenken, bevor sie handeln.

Schülerinnen und Schüler können dabei auch eigenständig entscheiden, ob sie in den Trainingsraum gehen oder sich in der Lage sehen in der Klasse zu verbleiben und weiter am Unterricht teilzunehmen.

Der Gewinn für Lehrkräfte liegt darin, dass sie die Chance haben, einen weitgehend störungsfreien Unterricht durchzuführen. Es gibt keine sich ständig wiederholenden Ermahnungen mehr, kein zeitaufwendiges Feilschen um die Störung, keine langen Diskussionen, keine Ausreden mehr, sondern ein stringentes Vorgehen bei Störungen im Klassenraum.

Ziele des Programms

- Stärkung der Eigenverantwortung bei den Schülerinnen und Schülern
- Förderung der Entscheidungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler
- Reduzierung von Störungen
- Entspannterer Umgang mit Störungen für alle Beteiligten
- Ruhigere und sachlichere Reaktion auf Störungen
- Stressfreieres Unterrichten

- Verbesserung der Unterrichtsqualität

Die Trainingsraum-Methode

1. Der Prozess im Unterricht

- von der Schülerin/dem Schüler ausgehend:

Können Schülerinnen oder Schüler dem Unterricht nicht mehr folgen und merken, dass andere Belange für sie aktuell relevanter sind, können sie bei der Lehrkraft anfragen, ob sie den Trainingsraum besuchen.

- von der Lehrkraft ausgehend:

In dem Moment, in dem sich Lehrkräfte gestört fühlen oder bemerken, dass andere Schüler sich gestört fühlen, rufen sie den störenden Schüler auf und fragen: „Was machst du?“ Jetzt soll der Schüler sein Verhalten benennen. Dann fragt ihn der Lehrer, gegen welche Regel er verstoßen hat. Wenn er die Regel benannt hat, fragt ihn der Lehrer danach was geschieht, wenn er gegen eine der Regeln verstößt.

Der Schüler weiß, dass er sich dann entscheiden kann, ob er in der Klasse bleiben oder gleich in den Trainingsraum gehen möchte. Der Lehrer fragt ihn nach seiner Entscheidung. Will der Schüler bleiben und weiter am Unterricht teilnehmen, stellt der Lehrer ihm noch eine letzte Frage, nämlich was dann passiert, wenn er wieder stört.

Der Schüler antwortet, dass er dann sofort in den Trainingsraum geht, ohne dass ihm noch einmal die Fragen gestellt werden.

Fragen im Klassenraum:

1. Was machst du?
2. Wie lautet die Regel?
3. Was geschieht, wenn du gegen die Regel verstößt?
4. Wofür entscheidest du dich?
5. Wenn du wieder störst, was passiert dann?

Bei einer zweiten Störung, werden die Fragen nicht mehr gestellt, sondern dann sagt der Lehrer nur noch: „Ich sehe, du hast dich entschieden, in den Trainingsraum zu gehen“ oder: „Bitte geh in den Trainingsraum!“

2. Der Trainingsraum

Der Trainingsraum ist der passende Ort,

- In den Schülerinnen oder Schüler gehen, die von sich aus dem Unterricht aktuell nicht mehr folgen können;
- in den störende Schülerinnen und Schüler gehen können, die sich nicht an Regeln halten können oder wollen.

Dort haben sie Gelegenheit, mit Hilfe und Unterstützung einer Trainingsraumlehrkraft über ihr bisheriges Verhalten nachzudenken und Ideen für alternatives Verhalten zu finden.

In den Trainingsraum gehen Schülerinnen und Schüler, die sich dazu selbst entscheiden haben, und zwar entweder auf eigenen Wunsch oder nach einer 1. oder nach einer 2. Störung. In jedem Fall findet eine eigene Entscheidung statt.

Das Ziel des Trainingsraumes heißt Förderung und Hilfe. Es wird angestrebt, die Schülerinnen und Schüler zu verantwortlichem Handeln zu motivieren und das Schülerbewusstsein für Regeln, Regeleinhaltungen und Regelverletzungen zu stärken.

Im Trainingsraum

Das Nach- und Durchdenken des eigenen Verhaltens ist Sinn und Zweck des Aufenthalts im Trainingsraum. Vorgeschlagen ist ein Dreischritt der Fragen:

Fragen im Trainingsraum:

1. Was willst du?
2. Was tust du?
3. Wie fühlst du dich?

Die Trainingsraumlehrkräfte verstehen sich dabei als Berater und Unterstützer des Schülers. Mit seiner Hilfe soll im Schüler ein Denkprozess in Gang gesetzt werden, der sein vorheriges Verhalten an die geltenden Regeln bindet und es ihm ermöglicht, in einer ruhigen, entspannten, vorwurfsfreien Atmosphäre Ideen zu entwickeln, wie seine Ziele und Wünsche zu erreichen sind, ohne dass dabei Rechte der anderen Mitschülerinnen und Mitschüler verletzt werden.

Sinn und Zweck solcher Gespräche ist es, herauszuarbeiten, wie die Schülerinnen und Schüler erreichen können, ihre Bedürfnisse zu erfüllen und auch nicht mehr zu stören.

3. Der Rückkehrplan

Jede Schülerin und jeder Schüler erstellt im Trainingsraum einen individuellen Plan, um die Gründe für den Aufenthalt nicht mehr vorkommen zu lassen. Dieser Plan soll konkrete, messbare und überschaubare Ziele haben.

Nach dem Trainingsraumbesuch ist es die Verantwortung der Schülerinnen und Schüler, mit dem Klassen- beziehungsweise Fachlehrer wieder in Kontakt zu treten und mit ihnen über ihre Pläne zu „verhandeln“.

Ausstattung

Der Trainingsraum ist ein eigens eingerichteter Raum mit ca. zehn bis zwölf Einzeltischen. Der Trainingsraum ist den ganzen Schultag über mit Trainingsraumlehrkräften besetzt, die dort abwechselnd Dienst tun. Die Trainingsraumlehrkräfte sollen auf ihre Aufgabe vorbereitet und in der Bearbeitung unterstützt werden.

Die Trainingsraumlehrkraft spricht in der zeitlichen Abfolge ihres Ankommens nacheinander mit jedem Schüler. Die anderen Schüler warten so lange schweigend bis sie an der Reihe sind.

Literatur

Bründel/Simon: Die Trainingsraum-Methode? Umgang mit Unterrichtsstörungen: klare Regeln, klare Konsequenzen. Beltz, aktualisierte Aufl. 2013

Fortbildungen

Die Beratungsstelle Gewaltprävention bietet verschiedenen Fortbildungen zur Trainingsraum-Methode an. Angebote betreffen dabei sowohl die Implementierung der Methode im schulischen System als auch die Gesprächsführung im Trainingsraum.

Die Fortbildungen finden Sie im Programmheft des LI oder in TIS.

Ansprechpartner in der Beratungsstelle Gewaltprävention:
Helge Pfingsten-Wismer