

► In Rollenspielen werden Gewaltsituationen simuliert, um daraus zu lernen.

Fotos: AGEH

► Analyse nach dem Rollenspiel. Die Kursleiter in der Diskussion mit den TeilnehmerInnen.



Wenn es ernst wird

Jugendliche und der Umgang mit Gewalt- und Bedrohungssituationen

Der Kurs „Umgang mit Gewalt und Bedrohungssituationen“ gehört mittlerweile zum Standardprogramm für ausreisende Fachkräfte. Im Juli hat die AGEH einen Kurs speziell für Jugendliche angeboten, die mit ihren Familien im Ausland leben oder demnächst ausreisen. Magdalena Sitter ist als Teilnehmerin dabei gewesen.

Unser Kurs begann an einem Montag im Juli und wir, 14 Jugendliche und die beiden Leiter Detlef und Rainer (der Ben genannt wurde), begannen am Morgen mit einer kleinen Vorstellungsrunde, um uns untereinander kennen zu lernen. Einige von uns waren bereits im Ausland und gehen wieder in dasselbe oder in ein neues Land. Andere ziehen das erste Mal aus Deutschland weg. Aber es nahmen auch zwei Jugendliche teil, die in der nächsten Zeit nicht ins Ausland ziehen werden.

Detlef und Ben erklärten uns, was wir in den nächsten zwei Tagen machen würden. Und nach der Vorstellungsrunde ging es dann sofort los: Wir trugen Angst- und Gefahrensituationen zusammen, die wir zum Teil auch schon einmal selber erlebt hatten, wie zum Beispiel Verfolgungen oder Überfälle, um später Schritt für Schritt zu erarbeiten wie wir uns am besten in solchen Situationen verhalten sollten.

Eigene Lösungen finden

Schon bei den ersten Übungen, wie zum Beispiel einem Rollenspiel, in dem ein betrunkenen Mann eine Waffe zieht und blöd herumspricht, konnten die beiden Trainer viel an unserem Verhalten bemängeln. Doch

wir hatten ja genug Zeit, das alles gut zu besprechen und herauszufinden, wie es besser wäre. Nie wurde uns gesagt, so und so muss es gemacht werden. Das hat uns allen, denke ich, sehr gut gefallen. Wir konnten selber Lösungen finden und uns wurden Tipps gegeben. Zum Schluss haben wir das Wichtigste zusammengefasst und daraus Punkte aufgestellt, die für alle Situationen eingehalten werden sollten, aber trotzdem immer ein bisschen unterschiedlich angegangen werden müssen. Was wir am schnellsten lernten war, dass man als Gruppe immer zusammen bleiben sollte, um zu vermeiden, dass einer zurückbleibt und angegriffen werden kann.

Am Nachmittag hieß es dann für uns weitere, schon etwas kompliziertere Situationen zu spielen und zu analysieren. Wie verlassen wir am besten den Ort, wo alles passiert? Wer spricht am Besten mit dem Täter? Was soll man antworten und soll man es überhaupt? Viele Fragen gingen uns durch den Kopf und sie sollten in den Stunden mit den beiden Trainern mit Hilfe der Rollenspiele beantwortet werden. Diese Dinge zu spielen brachte uns natürlich auch hin und wieder mal so richtig zum Lachen, aber gleichzeitig zeigte es uns auch, wie schnell es ernst werden kann und was man alles beachten muss.

Umgang mit Stress

Am Dienstag ging es darum, wie man mit Stress umgehen soll, um Blackouts und unüberdachtes Tun zu vermeiden. „Stress ist der Faktor, der einen nicht klar denken lässt.“- und das wurde uns anhand einer Grafik sehr gut erklärt. Da-

rauf war das menschliche Gehirn und dessen Aufbau dargestellt. Uns wurde erklärt, was genau bei einer bekannten oder unbekanntem Situation im Gehirn passiert und welche Teile des Gehirns für welche Reaktion verantwortlich sind. Die Schlussfolgerung daraus ist, dass man versuchen sollte, an etwas Schönes oder Bekanntes zu denken, um dann zu versuchen, das Geschehene zu analysieren und genau zu überdenken. Denn wenn etwas Unbekanntes passiert, heißt das für das Gehirn meistens, dass es etwas Negatives ist und wir deshalb in die Defensive gehen.

Außerdem war die These sehr interessant, dass man gut darauf achten sollte den Angreifer nicht aus der Ruhe oder in eine von ihm nicht kontrollierte Situation zu bringen. Denn auch der Angreifer steht unter Stress und weiß oft nicht was er tut oder reagiert nicht überdacht, was leider oft zu unschönen Folgen führen kann.

Die zwei Tage gingen viel zu schnell vorbei. Wir alle hätten gerne noch mehr gelernt, uns untereinander von unseren Erlebnissen erzählt, über Dinge diskutiert und uns besser kennengelernt. In diesen beiden Tagen sind sogar Freundschaften entstanden und wir fanden es sehr schade, dass wir uns schon wieder trennen mussten. Wir empfehlen den Kurs auf jeden Fall weiter und würden uns freuen, wenn noch mehr Jugendliche Interesse daran finden und mitmachen möchten.

Magdalena Sitter

Magdalena Sitter (15) lebt mit ihrer Familie in Quito/Ecuador.