

Konzept für ein Stand Up Training an Schulen

Stand Up Training® ist ein Angebot, das sich an Schülerinnen und Schüler richtet, die von Mobbing betroffen sind. Opfer von Schülermobbing werden in ihren sozialen Gruppen ausgegrenzt und häufig auf unterschiedliche Art erniedrigt. Dies bewirkt häufig, dass sie sich zurückziehen, ihre Schulleistungen nehmen ab. Anhaltendes Mobbing kann zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen und verursacht nicht selten Schulangst und Schulabstinenz.

Viele Opfer schämen sich, dass sie gemobbt werden und leiden still vor sich hin. Es ist jedoch wichtig, dass sie erwachsenen Personen, denen sie vertrauen, von Mobbing-Vorfällen erzählen.

Schülerinnen und Schüler werden vor allem von ihren Mitschülern gemobbt. In jedem 5. Fall sind aber auch Lehrkräfte aktiv beteiligt. Erwachsene können aber auch passiv zum Mobbing beitragen. Ein ausbleiben von Hilfe von Erwachsenen, die Mobbingvorfälle mitbekommen, verstärkt das Gefühl von Hilflosigkeit der betroffenen Kinder.

Ein pädagogisch begleitetes Gruppenangebot muss den Schülerinnen und Schülern deshalb vor allem die Erfahrung bieten, in einer Gruppe aufgenommen und akzeptiert zu sein und mit ihren Erfahrungen ernst genommen zu werden. Das Herstellen eines sicheren Gruppenrahmens steht deshalb am Anfang eines Stand Up Trainings immer zentral.

Im Verlauf des Stand Up Trainings wird über spezielle Übungen das Selbstbewusstsein und die Kommunikationsfähigkeit der Teilnehmerinnen verbessert. Das Angebot reicht über einfache Übungen zum Wahrnehmen des eigenen Körpers oder der Körperhaltung über spielerische Übungen zur Förderung der Gruppenzusammengehörigkeit bis zu Rollenübungen, die die Möglichkeit bieten, Situationen nachzuspielen und mit eigenem Verhalten zu experimentieren.

Ergänzend können Gesprächsangebote für Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer sinnvoll und wichtig sein.