

Bist du *cool* oder bist du *hot*? Kann man ein Spiel ohne Regeln gewinnen? Was ist die Meisterschaft des Lebens? Und was hat das alles mit (einem) RAD zu tun?

Diese Fragen klingen zunächst ungewöhnlich, doch sie alle nehmen eine wichtige Rolle beim **Coolness-Training für die 5ten Klassen** unseres Sophies ein, welches in diesem Jahr zum ersten Mal unter der Führung von Herrn Merschmann und Herrn Bauer durchgeführt wurde. Zunächst einmal vorab: Nein, in diesem Training geht es nicht darum, das coolste und beliebteste Kind der Schule zu werden.

In mehreren ganztägigen Sitzungen, aber auch in kleineren Einheiten bekommen die Kinder, abseits vom schulischen Alltag, den Freiraum, sich über den gegenseitigen **Respekt**, die Bedeutung der eigenen **Aufmerksamkeit** und dem Grundgedanken von **Disziplin** auszutauschen – womit auch die Frage nach (dem) RAD geklärt ist. Denn diese drei Begriffe zu verstehen und entsprechend nach diesen zu handeln ist eine herausfordernde Aufgabe im Leben, eine echte Meisterschaft eben. Dabei können die Kinder nicht nur von ihren Erfolgserlebnissen berichten, sondern auch völlig wertfrei über ihre eigenen negativen Erfahrungen sprechen. So wird schnell klar, was das mit einem macht, wenn man ständig Beleidigungen ertragen muss oder welche Konsequenzen das hat, wenn man ‚nur mal eben aus Spaß‘ jemanden beleidigt.



Doch was dieses Training zu etwas wirklich Besonderem macht, ist die direkte Erfahrung: Der intensive **vertrauensvolle Austausch** wird stets durch Übungen begleitet, in denen die Kinder erleben können, was es heißt respektiert zu werden und zu respektieren, wahrgenommen zu werden und wahrzunehmen, fordern und gefordert zu werden. Oft sind diese Übungen so spaßig, dass man sie eigentlich Spiele nennen müsste.

Die Kinder stehen auf, bewegen sich, reagieren mal blitzartig und durcheinander, mal kontrolliert und gleichzeitig, setzen sich, ruhen in sich oder hören aufmerksam zu, um ein **gemeinsames Ziel** zu erreichen. Dabei sind diese Übungen nicht immer einfach zu bewältigen, oder fändest du es angenehm ein Spiel spielen zu müssen, bei dem die Regeln nur dich benachteiligen? Wie würdest du reagieren, wenn der Fehler eines Einzelnen Konsequenzen für alle hätte? Könntest du dabei *cool* bleiben und es einfach an dir abprallen lassen oder würdest du nicht auch ein wenig *hot* werden und dich darüber ärgern?

Während des Coolness-Trainings wird großer Wert auf **ein verständnisvolles, ehrliches und offenes Klima** gelegt, weswegen diese vermeintlich unfairen Situationen und unmöglich erscheinenden Übungen mit der Klasse stets reflektiert werden. Und auch *das* wiederum regt die Kinder dazu an, über ihr eigenes Verhalten und auch über das der anderen nachzudenken. Sie entwickeln Strategien, wie sie selbst zu einer Lösung beitragen können, aber auch, wie sich die Klasse als **Gruppe** verhalten muss. Denn am Ende wird schnell klar: in den meisten Situationen ist man **nicht allein** verwickelt, auch die anderen spielen eine Rolle.

Wenn man genau darüber nachdenkt, hat das Coolness-Training vielleicht doch das Ziel, dich zum beliebtesten Kind am Sophie zu machen, denn: Jemanden, der sich respektvoll, aufmerksam und diszipliniert verhält, würde ich auf jeden Fall mögen und gerne kennenlernen wollen!

Und wenn doch nichts hilft, denk dir einfach: *Spaghetti-Soße*. Aber da musst du schon selbst beim Coolness-Training dabei sein, um zu wissen, was damit gemeint ist!

