

## 1. Die Trainingsraum-Methode

Die Methode des Trainingsraums will lernbereite Schülerinnen und Schüler schützen und ihnen entspannten, ungestörten Unterricht anbieten. Häufig störende Schülerinnen und Schüler sollen Unterstützung und Hilfe bekommen. Die Hilfen sind ausgerichtet auf die Verbesserung des Sozialverhaltens der Schüler sowie auf die Aneignung folgender notwendiger, sozialer Schlüsselkompetenzen: Motivationsfindung, Konzentrationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Impulskontrolle und Frustrationstoleranz.

## 2. Die zentralen Ziele der Methode

1. Das Ausmaß an Störungen des Unterrichts wird reduziert.
2. Lehrkräfte reagieren respektvoll und gelassener auf Störungen.
3. Schülerinnen und Schüler reflektieren im Trainingsraum ihr Verhalten und finden akzeptable Alternativen für ihr Störverhalten.
4. Die Unterrichtsqualität wird gesteigert, der Unterricht verläuft stressfreier.

## 3. Woher kommt die Methode?

Die Trainingsraum-Methode ist seit über 10 Jahren als Schulprogramm in einer Vielzahl von Schulen aller Schulformen in Deutschland und im Ausland fest integriert. Das Konzept stammt ursprünglich aus den USA (Edward E. Ford - 1997; 1999). In Deutschland entwickelte es Dr. Stefan Balke für deutsche Schulen weiter. An unserer Schule nutzen wir die Methode so wie sie von Dr. Heidrun Bründel und Erika Simon 2003 weiterentwickelt wurde („Die Trainingsraum-Methode“, Weinheim und Basel 2003).

## 4. Regeln bieten Orientierung

Es braucht feste Regeln und Vereinbarungen für jedes gute Zusammenleben. Die Regeln unterstützen das eigenverantwortliche Denken und Handeln der Schülerinnen und Schüler – im besten Fall sind sie sinngebende „Leitplanken“ für ihr Handeln. Die Regeln für alle Schülerinnen und Schüler der Grundschule am Pegasuseck lauten:

- a) Ich verhalte mich ruhig in der Klasse.
- b) Ich arbeite im Unterricht mit.
- c) Ich gehe freundlich mit meiner Lehrerin/meinem Lehrer um.
- d) Ich bin freundlich zu meinen Mitschülern.

## 5. Ablauf im Klassenraum

In dem Moment, indem Lehrkräfte ihren Unterricht gestört sehen oder bemerken, dass andere Schülerinnen und Schüler sich gestört fühlen, rufen sie die störende Person auf und stellen vier Fragen:

- 1) Was tust du gerade?  
→ Der Schüler muss nun sein Verhalten benennen.
- 2) Wie lautet die Regel, gegen die du verstoßen hast?  
→ Der Schüler benennt die Regel und kann dafür auf das in der Klasse hängende Plakat schauen.
- 3) Wofür entscheidest du dich?  
→ Der Schüler kann jetzt entscheiden: Möchte er über sein Störverhalten nachdenken und dafür sofort in den Trainingsraum gehen? Oder möchte er sein Störverhalten aufgeben und weiter in der Klasse am Unterricht teilhaben?
- 4) Du weißt, mit einer weiteren Störung von dir entscheidest du dich, in den Trainingsraum zu gehen?  
→ Der Schüler weiß, dass er bei der nächsten Störung sofort in den Trainingsraum geht, ohne dass er nochmal auf die Regelverletzung aufmerksam gemacht wird.

## 6. Was geschieht im Trainingsraum?

Der Trainingsraum ist ein Raum in der Schule für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die im Unterricht stören oder sich nicht an die Regeln halten wollen oder können. Dort stehen ca. sieben Einzeltische, an denen die eintreffenden Schülerinnen und Schüler Platz nehmen. Der Trainingsraum ist von der ersten bis zur sechsten Unterrichtsstunde geöffnet und mit einer Trainingsraumfachkraft, einer geschulten Sozialarbeiterin, besetzt. Die Sozialarbeiterin ist für die Schülerinnen und Schüler da, die sich für den Trainingsraum entschieden haben und damit zeigen, dass sie Hilfe und Unterstützung brauchen. Die Sozialarbeiterin spricht mit ihnen in offener und respektvoller Haltung. Gemeinsam versuchen Schüler und Trainingsraumfachkraft herauszufinden, was die Schülerin oder den Schüler bewegt hat, andere zu stören. Ziel des Gesprächs ist es herauszufinden, wie es der oder die Betreffende erreichen kann, nicht mehr zu stören. Daraufhin entwickelt der Schüler oder die Schülerin einen konkreten Plan, wie er oder sie sich in der nächsten Situation anders verhalten möchte.

Der Plan ist ein wichtiger Teil des Konzepts. Die jeweilige Lehrkraft muss den Plan akzeptieren, damit der Schüler oder die Schülerin wieder am Unterricht teilnehmen darf.

## 7. Klare Regeln – klare Konsequenzen

Im Trainingsraum gelten folgende Regeln:

1. Ich sitze an meinem Tisch und verhalte mich ruhig.
2. Ich bemühe mich, einen guten Plan zu erstellen.
3. Alle haben das Recht, ungestört zu arbeiten.

Verweigern sich Schüler im Trainingsraum oder stören, werden ihnen dieselben Fragen wie im Klassenraum gestellt. Sie müssen nun wieder entscheiden, entweder mitzuarbeiten oder aber nach Hause zu gehen. Die Schüler wissen, dass sie am nächsten Morgen ausschließlich in Begleitung mindestens eines Erziehungsberechtigten wieder in die Schule kommen dürfen. Dort erstellen sie, nach einem Gespräch mit den Erziehungsberechtigten, ihren Rückkehrplan.

Ist ein Schüler häufig im Trainingsraum und benötigt viel Unterstützung, um sein Verhalten zu ändern, so muss überlegt werden, welche weitere Unterstützung noch greifen könnte. Um hier transparent zu sein ist es wichtig, dass die Erziehungsberechtigten frühzeitig informiert werden, wenn ihr Kind den Trainingsraum nutzt. Dies geschieht über Einträge in das Hausaufgabenheft.

Bei gehäuftem Trainingsraumbesuchen einer Schülerin oder eines Schülers innerhalb eines Kalendermonats kommt es zu weiteren Konsequenzen:

- 3 Besuche ◊ Brief an die Erziehungsberechtigten
- 6 Besuche ◊ Gespräch mit Erziehungsberechtigten

Es wird ein Termin für ein Gespräch mit Trainingsraumfachkraft, Klassenlehrer und Erziehungsberechtigten abgestimmt. Ob die Schülerinnen und Schüler an dem Gespräch teilnehmen, kann variabel je nach Situation entschieden werden. Das Gespräch wird als weiterführendes Beratungsangebot verstanden. Gemeinsam überlegen die Beteiligten, welche weiteren Hilfsmaßnahmen für den Schüler oder die Schülerin infrage kommen.

7 Besuche ◊ Es greift der Maßnahmenkatalog der Schule.

## 8. Literatur

Dr. Bründel, H. (Dipl.-Psych.) & Simon, E.: Die Trainingsraum-Methode. BELTZ Verlag, Weinheim und Basel, 2003

Balke, S.: Die Spielregeln im Klassenzimmer. Karoi Verlag, Bielefeld, 2001

Ford, Edward E.: Discipline for Home and School. Scottsdale, AZ 1994.

[www.trainingsraum-methode.de](http://www.trainingsraum-methode.de)