

# AUFTAUCHEN

Das Konzept „Auftauchen“ verbindet klassische sowie moderne Aspekte des AntiAggressionsTrainings®, Coolnestrainings® und Deeskalationstrainings mit Tauchen.

Was auf den ersten Blick etwas „kreativ“ erscheint, erweist sich bei einer genaueren Betrachtung als sich optimal ergänzende Methoden. Es werden hier die erfolgreichen gängigen Module aus bewährten Anti-Gewalt-Trainings mit einer herausfordernden Umgebung, des Tauchens, verbunden.

Was sind die zentralen Anker des Trainings?

- Kommunikation – sowohl im Tauchduo, als auch im regulären Training hat jeder Teilnehmer einen sog. „Buddy“ an seiner Seite. Eine Person, mit der der komplette Kurs über, im und unter Wasser gemeinsam bewältigt wird.
- Vertrauen und Zuverlässigkeit – Insbesondere während der Tauchgänge ist gegenseitiges Vertrauen eine der Grundlagen. Neben dem Blick auf mich muss ich auch meinen Buddy im Blick haben, Zuverlässig als Unterstützer zur Verfügung stehen und in entscheidenden Momenten Rückhalt bieten.
- Fokussierung und Konzentration – das komplette Training erfordert eine Fokussierung auf die jeweiligen Inhalte, bei gleichzeitiger maximaler Konzentration. Natürlich geht es um das Erlernen deeskalierender Techniken, dazu muss aber zunächst die Kompetenz entwickelt werden, den Fokus auf die wesentlichen Bereiche zu legen. Hier geht es dann auch um eine veränderte
- Wahrnehmung – Unter Wasser tauchen die Teilnehmer in eine neue und unbekannte Welt ein. Sie lernen, ihren Körper auf eine andere Art wahrzunehmen, sich im Schwebzustand zu befinden und sich ihrer Umgebung anpassen zu müssen. So, wie im Alltagsleben auch. Die zunächst oftmals als bedrohlich erlebte Unterwasserwelt führt dazu, dass die Teilnehmer sich zu Beginn auf die Befriedigung ihrer basalen Bedürfnisse konzentrieren. Aus dieser Basis kann dann folgend der Aufbau sozialer Kompetenzen generiert werden.
- Angst – Der erste Tauchgang ist mit Angst verbunden. In diesem Kontext ein normaler Schutzmechanismus. Die offene Ansprache zu dieser Thematik führt zu einer Kontaktaufnahme mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen, sowie der Feststellung, dass diese Gefühle legitim sind und es nicht nötig ist, sie versuchen zu ignorieren.

Neben diesen genannten Bereichen gibt es weitere, insbesondere die biopsychologischen, die hier berücksichtigt werden. Die Ausschüttung von Adrenalin in den Tauchgängen entspricht den Situationen, in denen die Teilnehmer in der Vergangenheit mit Gewalt reagiert haben. Das wird nun umgekehrt in die Kontrolle über diese Erlebnisse durch eine beständige Reflexion der Erlebnisse während der Trainings.

Die Erfolgserlebnisse des Trainings führen zu persönlichem, aber auch auf die Gesamtgruppe bezogenem, Wachstum in vielerlei Hinsicht. Das Erleben von Stolz, Teamspirit, die Erweiterung kommunikativer Fähigkeiten, einem emotionalen Zugang zur eigenen Vergangenheit, incl. der Beantwortung zentraler Fragen.

Ressourcenorientierte Biografiearbeit, Gruppenkohäsion, soziales Kompetenztraining. Das sind die pädagogischen Schwerpunkte in den Gruppensitzungen zwischen und besonders vor den Tauchgängen. Dazu kommt dann das Training mit der Tauchausrüstung sowie die Tauchgänge.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat zur Teilnahme, einen Tauchschein sowie eine einjährige Mitgliedschaft im Tauchverein. Dies dient dem Zweck, neue soziale Netzwerke zu bilden und zu verhindern, dass nach dem Training der Einfluss der alten Peergroups zu mächtig wird.

Grundsätzlich wird das Training den Rahmenbedingungen der Teilnehmergruppe angepasst. Exemplarisch wird ein möglicher Trainingskurs abgebildet:

### **Präsentationsphase**

Hier werden die Duos (Buddys) gebildet, die im gesamten Training so beibehalten werden. Gemeinsam wird eine Präsentation vor der Gesamtgruppe erarbeitet und durchgeführt. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer sich gegenseitig kennenlernen und eine erste Auseinandersetzung mit dem individuellen Gewaltpotenzial

### **Teambuilding**

In dieser Phase geht es darum, als Gesamtgruppe zu funktionieren, eine gemeinsame Identität als Gruppe zu generieren, sich als Teil einer Gruppe prosozial einzubringen, sich unterzuordnen und auch, einen produktiven Anteil zu leisten.

### **Tauchschiule und Deeskalation**

Der umfangreichste Block des Kurses. In der Tauchschiule wird der Umgang mit dem Equipment erlernt, das Ziel ist es, den Tauchschein erlangen zu können. Die Einheiten zum Tauchen werden grundsätzlich flankiert mit sozialem Kompetenztraining. Hier muss die Grundlage gelegt werden, zukünftig Herausforderungen gewaltfrei lösen zu können. Ressourcenorientierte Biografiearbeit ist hier das Mittel zum Zweck, zusätzlich werden in Rollenspielen konkrete Situationen nachgestellt und umfangreich reflektiert.

## **Umsetzungsphase**

Die letzten Einheiten beschäftigen sich mit dem Transfer der bisherigen Kursinhalte in den Alltag und die Lebenswelt der Teilnehmer. Die Frage, wie die persönliche Zukunft gestaltet werden kann, steht hier im Fokus.

Ein Nachtreffen mit allen Teilnehmer nach vier Wochen bildet den offiziellen Kursabschluss.

Insgesamt dauert der Kurs etwa 10 Wochen. Die Tauchschule wird in Wochenblöcken oder Wochenendblöcken angeboten.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gern treffen wir uns zu einem unverbindlichen Gespräch.

Christian Schwital

Staatlich anerkannter Erzieher

AntiAggressivitäts- und CoolnessTrainer®

Deeskaltionstrainer

Master Sozialmanagement

Bachelor Social Work