

# **Trainingsraumkonzept der Friedrich-Ebert-Schule**



# Die Trainingsraum-Methode nach Dr. Heidrun Bründel und Erika Simon

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Klare Regeln.....	3
3. Der Trainingsraum.....	4
4. Elterngespräche.....	5
5. Literatur.....	6

## **1. Einleitung**

Erziehung kann dann gelingen, wenn alle an Schule Beteiligten, und das sind Schüler, Lehrer und Eltern, vertrauensvoll zusammenarbeiten und dieselben Ziele verfolgen. Wir möchten die Eigenverantwortung von Schülerinnen und Schülern stärken. Ebenso sollen die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit bilden, ihr Verhalten zu reflektieren und die Rechte anderer nicht verletzen. Jede/r SchülerIn hat das Recht, in Ruhe zu lernen – jede/r LehrerIn hat das Recht, in Ruhe zu unterrichten. Hierbei sind Unterrichtsstörungen der größte Hinderungsgrund, in Ruhe zu lernen/lehren. Durch die Unterrichtsstörungen bekommen LehrerInnen häufig ein Ohnmachtsgefühl. Es kommt Frustration auf und der Stress wird größer. Wie kann man auf Unterrichtsstörungen sachlich reagieren? Hier hilft der Trainingsraum. Diese Methode verhilft allen Beteiligten, in Respekt miteinander umzugehen.

„Die Trainingsraum-Methode stammt originär aus den USA, ist jedoch im Raum Gütersloh/Bielefeld für deutsche Schulen verändert, adaptiert, variiert, ergänzt, komplettiert und schulformübergreifend schon in vielen Schulen in NRW und anderen Bundesländern mit großem Erfolg implementiert worden.“<sup>1</sup>

## **2. Klare Regeln**

SchülerInnen und Lehrer befinden sich in der Schule in einer Gemeinschaft, die nur funktionieren kann, wenn es klare Regeln gibt. Wenn Regeln existieren, so muss es auch Konsequenzen geben.

Hierbei ist es ganz wichtig, dass SchülerInnen und LehrerInnen Rechte und Pflichten haben.

Wie eben schon erwähnt, ist es das Recht eines jeden Lehrers, in Ruhe ohne Störungen zu unterrichten. Im Gegenzug dazu hat jede/r SchülerIn das Recht, in Ruhe zu lernen.

Die Pflicht eines Lehrers ist es, für „guten“ Unterricht zu sorgen.

Die Pflicht eines Schülers ist es, für einen störungsfreien Unterricht zu sorgen.

Für ein gutes Zusammenleben sollten alle die Rechte anderer akzeptieren und ihre Pflichten erfüllen.<sup>2</sup>

## Die Trainingsraum-Methode nach Dr. Heidrun Bründel und Erika Simon

### Schlüsselfragen bei Störungen im Unterricht <sup>3</sup>

- „Was machst du?“
- „Wie lautet die Regel, gegen die du verstoßen hast?“
- „Wie entscheidest du dich?“
- „Du weißt, bei der nächsten Störung gehst du in den Trainingsraum.“

Die Schülerinnen und Schüler müssen sich ihres Fehlverhaltens bewusst werden. Durch die Fragen müssen die Schülerinnen und Schüler die Regel benennen, gegen die sie verstoßen haben. Ihnen belieben zwei Möglichkeiten: sie können ihr Fehlverhalten einstellen und dem Unterricht in Ruhe folgen oder sie können in den Trainingsraum gehen. Ganz wichtig an dieser Stelle ist es, dass es die Entscheidung der Schülerinnen und Schüler ist. Nach der zweiten Störung haben sie die Entscheidungsfreiheit nicht mehr.

### 3. Der Trainingsraum

Der Trainingsraum ist ein separater Raum, in dem mehrere Tische stehen. Jeder SchülerIn setzt sich an einen eigenen Tisch, um in Ruhe sein Fehlverhalten zu überdenken. Zu bestimmten Stunden ist der Trainingsraum mit einem Trainingsraumlehrer besetzt, der mit den SchülerInnen das Fehlverhalten bespricht. Im Anschluss an das Gespräch wird ein Rückkehrplan von dem SchülerIn geschrieben, so dass der Lehrer, bei dem sich der SchülerIn entschieden hat, in den Trainingsraum zu gehen, sieht, an was der SchülerIn arbeiten möchte und worin er ihn unterstützen kann.

„Der Trainingsraum ist ein Ort, an dem **Unterricht in anderer Form** stattfindet, nämlich ein vertieftes Nachdenken über das eigene Verhalten.“ <sup>4</sup>

Im Trainingsraum soll die soziale Kompetenz des Schülers erweitert werden, der wiederholt in die Störung gegangen ist.

Schülerinnen und Schülern, die im Trainingsraum nicht mitarbeiten möchten und sich verweigern, werden von ihren Eltern abgeholt. Im Anschluss wird ein Gesprächstermin mit den Eltern vereinbart. In dem Gespräch wird gemeinsam überlegt, warum der Schüler dieses Verhalten an den Tag legt und was benötigt wird, um ein anderes Verhalten zu zeigen.

## Die Trainingsraum-Methode nach Dr. Heidrun Bründel und Erika Simon

Derselbe Vorgang kommt in Gang, wenn sich ein Schüler dreimal entschieden hat, in den Trainingsraum zu gehen.

### 4. Elterngespräche

Elterngespräche sind ein wichtiger Bestandteil der Methode. Sobald Kinder in die Schule kommen, ist sowohl das Elternhaus wie auch die Schule für die Erziehung zuständig. Daher ist es wichtig, dass beide zusammenarbeiten. Wichtig ist, dass das Trainingsraumgespräch keine Sanktionsmaßnahmen zur Folge haben – im Gegensatz zu Klassenkonferenzen. Das Ziel des Elterngesprächs ist es, gemeinsam nach Hilfestellungen oder Maßnahmen zu suchen, damit der Schüler im Unterricht ruhiger wird.

## 5. Literatur

[Heidrun Bründel/ Erika Simon](#)

[Die Trainingsraum-Methode](#)

Unterrichtsstörungen – klare Regeln, klare Konsequenzen.



Mit Online-Materialien 3., erweiterte und aktualisierte Auflage  
2013, Beltz Verlag Weinheim und Basel.

200 Seiten. Broschiert.

EUR 22,95

ISBN 978-3-407-62881-7

**Methoden und Verfahren für ein stressfreieres Unterrichten der Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen und für eine Erziehung der Schülerinnen und Schüler zu verantwortungsbewusstem Denken und Handeln.**

- **Bründel, H.** (2004 a): Die Trainingsraum-Methode: Stärkung des Verantwortungsbewusstseins von Schülerinnen und Schülern – Stressfreier Unterricht für Lehrerinnen und Lehrer. In: Melzer, W./Schwind,H.-D. (Hrsg.): Gewaltprävention in der Schule. Grundlagen – Praxismodelle - Perspektiven. Weißer Ring, Nomos-Verlagsgesellschaft, Baden-Baden, S. 139 – 138.