



HELDEN AKADEMIE

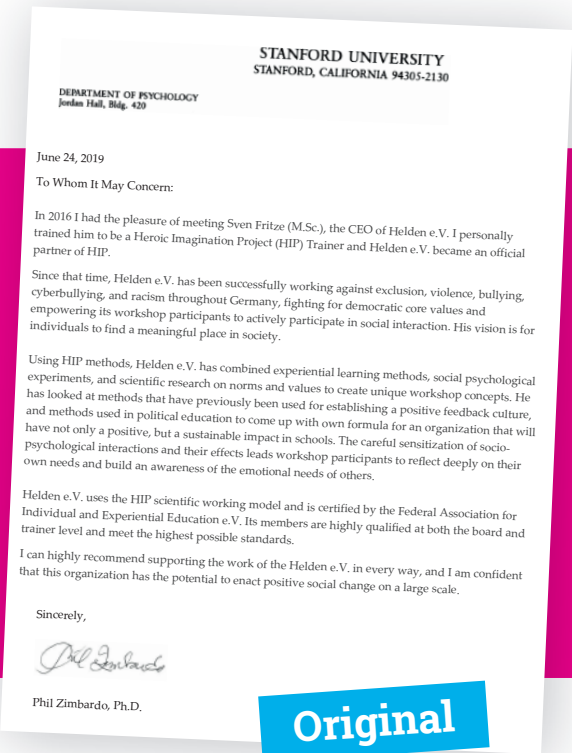
Wirkungsanalyse 2021



Nachhaltige Bildung &
Persönlichkeitsentwicklung

Ein einleitender Brief von Philip Zimbardo

Philip Zimbardo wurde am 23. März 1933 als Sohn sizilianischer Einwanderer in New York City geboren. Er arbeitete als Professor für Psychologie an der Stanford University in den USA. Im Jahre 1959 promovierte er an der Yale University. Sein im Jahre 1971 durchgeführtes **Stanford-Prison-Experiment** gilt als Meilenstein in der Sozialpsychologie und brachte ihm als Psychologen große Anerkennung ein. 1968 bekam Zimbardo eine Professorenstelle für Psychologie an der Stanford-Universität, was ihm nun die Durchführung seines Experimentes ermöglichte. Im Jahr 2011 hat er das „Heroic Imagination Project“ gegründet, mit dem Ziel Zivilcourage in der Gesellschaft zu fördern. 2013 wurde er von der Harvard University in die Liste der 30 einflussreichsten lebenden Psychologen gewählt. Zimbardo schrieb zu seinen diversen Forschungen mehrere Fachbücher, u. a. das Lehrbuch „Psychology and Life“ (deutscher Titel „Psychologie“).



Sehr geehrte Damen und Herren,

im Jahre 2016 hatte ich das Vergnügen Sven Fritze (M.Sc.), den Vorstandsvorsitzenden des Helden e.V. kennenler-
nen zu dürfen, ihn zum Heroic Imagination Project Trainer auszubilden und den Helden e.V. zum offiziellen Partner
des Heroic Imagination Projects zu machen.

Seitdem setzt sich der Helden e.V. als Partner des Heroic Imagination Projects deutschlandweit erfolgreich gegen
Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-) Mobbing und Rassismus ein und kämpft dabei für demokratische Grundwerte und
empowered seine Teilnehmenden sich aktiv am gesellschaftlichen Miteinander zu beteiligen und einen sinnvollen
Platz in der Demokratie einzunehmen.

Auf Basis der Ideen des Heroic Imagination Projects, hat der Helden e.V. erlebnispädagogische Methoden, sozial-
psychologische Experimente, die Arbeit am Normen und Werterahmen, Methoden zur Etablierung einer positiven
Feedbackkultur und Instrumente der politischen Bildung in einzigartigen Workshopkonzepten kombiniert, welche
das Potential haben sich nachhaltig und langfristig positiv auf das gesellschaftliche Miteinander auszuwirken.

Besonders die behutsame Sensibilisierung für sozialpsychologischer Effekte und die Erfahrbarmachung eines positi-
ven Normen- und Werterahmens bewirken bei den Teilnehmenden der Workshops ein Umdenken und führen zu einer
tiefen Reflexion über die eigenen Bedürfnisse und zu einer Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer.

Durch die Methoden des Heroic Imagination Projects, das wissenschaftliche Wirkmodell, die Zertifizierung durch
den Bundesverband für Individual und Erlebnispädagogik e.V. und durch die hohen Qualifikationen, sowohl auf der
Leitungs- als auch auf der Trainerebene kann man sich sicher sein, dass der Helden e.V. allerhöchsten Ansprüchen
und Standards genügen kann.

Ich kann Ihnen nur empfehlen die Arbeit des Helden e.V. in jeder Form zu unterstützen, denn diese hat das Potential
einen positiven gesellschaftlichen Wandel in einem großen Maßstab anzustoßen.

Mit freundlichen Grüßen

Philip Zimbardo



Übersetzung

Gegenstand des Berichts

Der Helden e.V. wurde im Jahre 2015 von Psychologen, Sozialarbeitern und Erlebnispädagogen gegründet, um ein sinnvolles und nachhaltiges Workshopangebot gegen (Cyber-)Mobbing und Rassismus zu schaffen. Im Zentrum unserer Arbeit steht dabei seit 2018 die sogenannte Heldenakademie. Mit der Unterstützung des amerikanischen Psychologen und Begründer des Stanford Prison Experiments, Professor Philip Zimbardo, haben wir mit unserer Heldenakademie ein Workshopkonzept geschaffen, dass auf einzigartige Weise verschiedene Ansätze wie Erlebnispädagogik und Sozialpsychologie miteinander verbindet. Dabei stehen die Schüler*innen und ihre individuelle Klassensituation jedoch immer im Fokus der Heldenakademie. Die Prävention von (Cyber-)Mobbing stellt hierbei einen thematischen Schwerpunkt der Heldenakademie dar, der jedoch je nach Klasse variieren kann.

Die wissenschaftliche Begleitung unserer Vereinsthemen liegt uns sehr am Herzen, um sowohl neue Bedarfe als auch unsere eigenen Programme und ihre Wirkung zu evaluieren und somit unserem hohen Anspruch stets gerecht werden zu können. Die Evaluationsergebnisse unserer Programme werden regelmäßig in unseren Jahresberichten veröffentlicht.



Mission und Vision

Täglich werden etwa 500.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland Opfer von Mobbing. Damit ist kein negatives soziales Phänomen bei Kindern und Jugendlichen so weit verbreitet und hat kurz- sowie langfristig so negative Folgen wie (Cyber-)Mobbing. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass der Normen- und Werterahmen einer Schulklasse sowie die Auseinandersetzung mit Respekt und Status entscheidend für das Verständnis der Gruppendynamiken sind, die zu (Cyber-)Mobbing führen. Hier setzt unsere Arbeit an.

Unsere Mission: Wir verhindern bundesweit Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Ausgrenzung an Schulen und tragen so zu einer gewaltfreien und couragierten Gesellschaft bei.

Unser Ziel: Wir sensibilisieren für Entstehungsprozesse von Gewalt, Ausgrenzung und (Cyber-)Mobbing, befähigen die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen zum Eingreifen und ermutigen sie einen positiven Normen- und Werterahmen auch außerhalb der Heldenakademie zu etablieren. Auf dieser Grundlage können Kinder und Jugendliche eine bewusste Entscheidung treffen und Verantwortung übernehmen, wenn andere Hilfe brauchen oder in Not sind. So werden die Helden*innen von Morgen geschaffen. Ganz nach dem Motto: **EVERYTHING YOU DO MAKES A DIFFERENCE!**

**“A program with the potential to change the world
for the better that goes far beyond normal
school education and team trainings.
Here is where the heroes of tomorrow are made.”**

Philip Zimbardo



Vorwort – Sven Fritze (Vorstandsvorsitzender)



Während meines Psychologiestudiums habe ich mehrere Jahre als erlebnispädagogischer Trainer für Schulklassen gearbeitet. Dabei sind mir in den Klassen immer wieder schlimme Fälle von Ausgrenzung, Rassismus und (Cyber-)Mobbing begegnet, gegen deren Entstehung und Verbreitung ich keine Methoden kannte. Ich habe dann begonnen, mich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und zu recherchieren, welche sozialpsychologischen Effekte zu Mobbing und Ausgrenzung führen. Irgendwann habe ich dann angefangen, den Schüler*innen diese Effekte zu erklären und sie durch erfahrungsorientierte Experimente erlebbar zu machen. Ich war überrascht über den Spaß, den die Kinder haben und darüber, welchen riesigen Einfluss allein schon das Wissen um diese Effekte hat.

Ungefähr zum gleichen Zeitpunkt habe ich Thorsten Kröber und Jan Schmale kennengelernt, ihnen von den Methoden erzählt und die beiden waren so angetan, dass wir dann mit weiteren Trainern den Helden e.V. gegründet haben. Seit der Gründung des Helden e.V. im

November 2015, hat sich der Verein stetig weiterentwickelt und professionalisiert. Was zu Beginn nur als ein Zusammenschluss verschiedener erlebnispädagogischer Trainer, die im Bereich der Erlebnispädagogik neue Wege gehen wollten, gedacht war, hat sich nun im Jahr 2021 zu einem der wichtigsten Ansprechpartner im Bereich der Prävention von Cybermobbing und der Förderung von Zivilcourage entwickelt. Mit dieser Professionalisierung und mit der Verknüpfung zu verschiedenen Universitäten, ist auch die Frage nach der Wirksamkeit der Programme des Vereins immer wichtiger geworden. So haben wir sehr früh das „Hero Research Lab“ ins Leben gerufen, dessen Aufgabe es ist die Programme des Vereins zu evaluieren, Grundlagenforschung im Bereich der Prävention von Cybermobbing zu leisten, sowie Student*innen bei ihren Bachelor- und Masterarbeitsthemen zu begleiten. 5 Jahre nach der Gründung des Vereins sind wir nun an einem Punkt, an welchem wir selbstbewusst sagen können, dass die Heldenakademie wirksam ist, einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen hat und damit das Potential besitzt, einen nachhaltigen gesellschaftlichen Einfluss in Bezug auf die Prävention von Cybermobbing zu leisten.

Während und nach einer Heldenakademie passiert sehr viel, was über die Prävention von Cybermobbing hinaus geht. Alle Trainer*innen unseres Vereins werden bestätigen, dass in den meisten Seminaren ab einem gewissen Zeitpunkt ein Knistern in der Luft liegt, bei dem spürbar wird, dass hier gerade eine Transformation der Klasse stattfindet. Schüler*innen die lange Zeit nicht den Mut besessen haben sich zu Wort zu melden, trauen sich selbstbewusst ihre Meinung zu vertreten, neue Freundschaften entstehen und alte festigen sich, Konflikte werden aufgebrochen und gelöst, alte Kränkungen werden in den Fokus genommen und bearbeitet, Täter*innen bitten die Geschädigten um Entschuldigung und die Klasse einigt sich auf neue Werte nach denen sie als Gruppe leben möchte. So wird ein Normen- und Werterahmen in der Gruppe geschaffen, in dem sich niemand verstellen muss und alle so sein können wie sie sind, ohne Angst davor haben zu müssen Opfer von Ausgrenzung, Gewalt oder (Cyber-)Mobbing zu werden. Oftmals passiert es, dass uns noch Jahre nach den Programmen, ehemalige Teilnehmer*innen anschreiben und beschreiben, wie die Heldenakademie sie nachhaltig beeinflusst hat. Umso mehr freut es mich, dass wir mit dieser Wirkungsanalyse, die oben beschriebenen Prozesse sichtbar machen konnten und damit allen Interessierten einen Einblick in unsere Arbeit geben können.

Ein besonderer Dank gebührt an dieser Stelle Professor Philip Zimbardo, welcher bereits sehr früh die Potentiale des Helden e.V. erkannt und uns das Vertrauen geschenkt hat, die Ideen des Heroic Imagination Projects in Deutschland weitertragen zu dürfen.

Ich wünsche allen Leser*innen viel Spaß beim Lesen des Wirkberichts.

Freundliche Grüße

Sven Fritze



Inhalt

Gegenstand des Berichts 04

Mission und Vision 05

Vorwort – Sven Fritze (Vorstandsvorsitzender). 07

DIE HELDENAKADEMIE 11

Die gesellschaftliche Herausforderung 12

Unser Lösungsansatz: Die Heldenakademie 14

 So arbeiten wir: 15

 1. Säule: Erlebnispädagogische Teamaufgaben 15

 2. Säule: Sozialpsychologische Effekte 16

 3. Säule: Normen und Werte. 17

 Etablierung einer positiven Feedbackkultur. 17

Unser Input: Das investieren wir. 18

 Unser Team 18

 Unsere Ressourcen 18

Unsere Outputs: Das leisten wir. 19

 Orientierung an der Wirkungstreppe nach PHINEO 19

 Das haben wir über die Heldenakademie hinaus erreicht. 20

 Heldenhafte Qualität. 22

 Was Partner*innen und Kund*innen über den Helden e.V. sagen 24

HELD*INNEN ZEIGEN WIRKUNG: UNSERE OUTCOMES. 27

Unser Wirkmodell 28

Die Wirkungslogik der Heldenakademie. 30

Hero Research Lab – Die wissenschaftliche Begleitung unserer Arbeit 32

Zahlen und Fakten 33

Qualitative Ergebnisse, Geschichten und Bilder 34

 Wirkmechanismen in Bezug auf Erlebnispädagogische Teamaufgaben 34

 Stärkung der Klassengemeinschaft 36

 Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwirksamkeitserlebens 38

 Sensibilisierung für Gruppenprozesse. 40

 Auflösung bestehender Konflikte 42

 Wirkmechanismen in Bezug auf Sozialpsychologische Effekte 44

 Sensibilisierung für Sozialpsychologische Effekte 46

 Wissen über die Entstehung von Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Rassismus . . . 48

 Wirkmechanismen in Bezug auf Normen und Werte 50

 Aufbau eines Unterstützersystems und gemeinsame Zielsetzung 52

 Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens. 54

 Förderung der Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer 56

Gemeinsam wirksam 58

So tragen wir die Heldenakademie weiter. 60

Fazit: Wirkt. 64

Ausblick 64

ZUSAMMENARBEIT 66

Partner und Unterstützer 66

Impressum 67

„Ein Held zu sein bedeutet für mich,
wenn du aus deiner Komfortzone austrittst,
um einem anderen zu helfen und so
einen Unterschied zu machen.“

Teilnehmerin



Die Heldenakademie

Die nachfolgenden Seiten geben einen Einblick, wer hinter dem Helden e.V. und der Heldenakademie steht und welche Grundsätze und Werte wir bei der Verwirklichung unserer Ziele vertreten. Es wird die gesellschaftliche Herausforderung im Hinblick auf das Thema (Cyber-) Mobbing dargestellt und die Heldenakademie als unser Lösungsansatz für eine zivilcouragiertere Gesellschaft vorgestellt. Darüber hinaus wird ein Überblick über unseren Input und Output gegeben und darüber, an welchen Orten wir bereits Helden und Heldinnen ausgebildet haben.

Die gesellschaftliche Herausforderung



Aktuelle Studien sowie Schlagzeilen und Medienberichte verdeutlichen nicht nur, wie relevant das Thema Mobbing in der heutigen Gesellschaft ist. Sie zeigen ebenfalls den daraus resultierenden Handlungsbedarf und die Bedeutung eines Programms, wie dem der Heldenakademie.

Fast zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland waren schon einmal von (Cyber-)Mobbing betroffen. Das ergab die dritte Cyberlife Studie des Bündnisses gegen Cybermobbing und der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2020.⁶ Damit ist kein negatives soziales Phänomen bei Kindern und Jugendlichen so weit verbreitet und hat kurz- sowie langfristig so negative Folgen wie (Cyber-)Mobbing. Die Folgen sind vielfältig und umfassen neben einem geringen Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden und Schulabsentismus auch Angststörungen, Depressionen, Suizidgedanken sowie Suizid.⁷

Im Zimmer von Chiara stand an diesem Tag im Jahr 2014 der Laptop der damals 14-Jährigen halboffen auf dem Schreibtisch. Auf dem Bildschirm: ein Abschiedsbrief. Von Tochter Chiara: keine Spur.⁸

Focus Bericht 2017

Für manche ist die Schule ein Ort der Qual
BRISANT, 2019¹

Mobbing in Berliner Schulen:
„Meine Tochter hielt es einfach nicht mehr aus“
Der Tagesspiegel 2019, online²

Mutmasslicher Suizid.
Debatte über Mobbing nach Tod einer Schülerin.
Frankfurter Allgemeine 2019³

Es gibt kaum eine Schule ohne Mobbing
N-TV, Sonja Gurrus 2019⁴

NRW will mehr gegen Gewalt an Schulen tun
Tagesschau 2018⁵

Die Corona- Pandemie und der damit verbundene Fernunterricht verschärfen die Situation noch einmal dramatisch. Denn neben dem Unterricht und den sozialen Kontakten verlagern sich auch Ausgrenzungen und Mobbing ins Internet. So überrascht es nicht, dass seit der letzten Cyberlife Studie im Jahr 2017 der Wert bei den Befragten, die Opfer in einer (Cyber-) Mobbingssituation geworden sind, um 36 Prozent gestiegen ist. Dementsprechend steigt auch der Wunsch bei Eltern und Schüler*innen nach Unterstützungsangeboten im Hinblick auf die Prävention gegen Cybermobbing. An oberster Stelle steht diesbezüglich der Wunsch nach Anti-Gewalt-Trainings und Mobbing-Prävention an Schulen (83%), gefolgt von Hilfe- oder Beratungsstellen (80%) und Fortbildungen (79%). Es zeigt sich somit bereits hier eine große Relevanz und akuter Handlungsbedarf. Unsere Erfahrungen der letzten drei Jahre haben gezeigt, dass der Bedarf der Schulen an Präventionsprogrammen dreimal so hoch ist, wie die verfügbaren

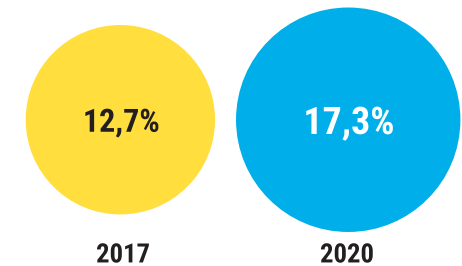
» Von heute auf morgen änderte sich einfach alles. Meine Freundinnen ließen mich sitzen, ignorierten mich und begannen mich zu beleidigen. Ich wurde zur Außenseiterin, ohne dass man mir einen Grund dafür nannte. Durch den gemeinsamen ‚Feind‘ wuchs die Klasse zusammen und der Kreis der Involvierten wurde [...] immer größer, bis schließlich die ganze Schule mitmachte.“⁹

finanziellen Ressourcen. Auch wenn der Begriff (Cyber-) Mobbing heute der breiten Öffentlichkeit bekannt ist und viele Vorstellungen darüber existieren, wie (Cyber-)Mobbing abläuft, so ist das Phänomen in der Praxis deutlich komplexer. Anders als lange angenommen handelt es sich keinesfalls um ein Problem in der Beziehung zwischen einem*Täter*in und einem Opfer. (Cyber-)Mobbing umfasst vielmehr ein komplexes Gruppenphänomen, bei dem neben dem*Täter*in und dem Opfer auch Außenstehende (auch Unbeteiligte, Zuschauer*innen oder Bystander genannt), Assistent*innen, Verstärker*innen (sogenannte Claquer*innen) und Verteidiger*innen eine maßgebliche Rolle spielen. Neben den Mobbingrollen haben außerdem der in der Gruppe vorherrschende Normen- und Werterahmen, die Motive für (Cyber-)Mobbing sowie verschiedene Phasen, in denen sich die Gruppe im Laufe eines (Cyber-)Mobbingprozesses befindet, einen maßgeblichen Einfluss.

Um diesen gesellschaftlichen Herausforderungen entgegenzuwirken, haben wir ein einzigartiges Workshopkonzept entwickelt: Die Heldenakademie.

Cybermobbing nimmt zu

Anteil der betroffenen Schüler*innen zwischen acht und 21 Jahren.



- Fast zwei Millionen Schülerinnen und Schüler sind von Cybermobbing betroffen.
- Verlagerung der Sozialkontakte ins Internet

Durch die Corona- Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen hat sich die Problematik verstärkt und zur Zunahme von Cybermobbingfällen beigetragen.

- Cybermobbing Opfer 2020:
...mit Suizidgedanken: 20% mehr als 2017
...mit Alkohol- und Tablettenkonsum: 30% mehr als 2017
- Stichprobe: Mehr als 6.000 Eltern, Lehrkräfte und Schüler*innen in Deutschland

Quelle: Bündnis gegen Cybermobbing/TK: Cyberlife Studie III

¹ BRISANT (2019): Für manche ist Schule ein Ort der Qual“. Was tun, wenn Kinder gemobbt werden?
URL: <https://www.mdr.de/brisant/ratgeber/was-tun-wenn-kinder-gemobbt-werden-100.html> [17.02.2021].

² Der Tagesspiegel (2019): Mobbing in Berliner Schulen: „Meine Tochter hielt es einfach nicht mehr aus“.
URL: <https://www.tagesspiegel.de/berlin/mobbing-in-berliner-schulen-meine-tochter-hielt-es-einfach-nicht-mehr-aus/21160592.html> [10.08.2021]

³ Frankfurter Allgemeine Zeitung (2019): Mutmasslicher Suizid. Debatte über Mobbing nach Tod einer Schülerin.
URL: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/debatte-ueber-mobbing-nach-tod-einer-schuelerin-16024201.html> [17.02.2021].

⁴ Sonja Gurrus (2019): Debatte nach Tod eines Mädchens. „Es gibt kaum eine Schule ohne Mobbing“.
URL: <https://www.n-tv.de/panorama/Es-gibt-kaum-eine-Schule-ohne-Mobbing-article20843866.html> [17.02.2021].

⁵ Tagesschau (2018): Nordrhein-Westfalen. NRW will mehr gegen Gewalt an Schulen tun.
URL: <https://www.tagesschau.de/regional/nordrheinwestfalen/wdr-story-17279.html> [17.02.2021].

⁶ Bündnis gegen Cybermobbing e.V. (2020). Cyberlife III – Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Karlsruhe

⁷ Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 24 Jahren. Die Anzahl der suizidbegangenen Kinder und Jugendlichen im Alter von 10-25 Jahren lag laut dem statistischen Bundesamt im Jahr 2019 in Deutschland bei 471.

⁸ Wochenspiegel 2024: „Tatort Schule“: Mobbingopfer Sylvia Hamacher erzählt.
URL: <https://www.wochenspiegellive.de/hunsruecknahe/boppard/artikel/tatort-schule-mobbingopfer-sylvia-hamacher-erzaehlt-22823/> [17.02.2021].

⁹ Focus Bericht 2017: „Sie dachte schon an Selbstmord“. Sie filmten mich sogar heimlich in der Umkleidekabine – wie Chiara dem Mobbing entkam.
URL: https://www.focus.de/digital/internet/cybermobbing-mobbing-opfer-spricht_id_7276336.htm [17.02.2021].

Unser Lösungsansatz: Die Heldenakademie

» „Um ein Held zu sein, braucht man nur eines: die Bereitschaft, für andere zu agieren. [...] Jeder kann ein Held sein, wenn er die Einstellung verinnerlicht: Ich bin ein Held in Lauerstellung, und wenn die richtige Situation kommt, reagiere ich.“

Zimbardo im Interview mit Bild der Wissenschaft 2015¹⁰

Eines der Kernanliegen unseres Vereins besteht darin, die Teilnehmer*innen in unserer Heldenakademie zur Heldin oder zum Helden werden zu lassen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen, ihre eigenen Werte und Wünsche aktiv zu verteidigen und nicht wegzuschauen, wenn die Situation aktives Handeln erfordert. Im Hinblick auf die Förderung von Zivilcourage und der Prävention von (Cyber-) Mobbing und Rassismus stehen die Sensibilisierung für Entstehungsprozesse von Gewalt, Ausgrenzung und Mobbing, die Befähigung zum Eingreifen und die Etablierung eines prosozialen Normen- und Wertesystems gleichermaßen im Fokus. Auf der Basis langjähriger Praxiserfahrungen im Bereich Erlebnispädagogik sowie unse-

rer Expertise im Bereich Sozialpsychologie konnten wir ein innovatives Präventionsprogramm für Kinder und Jugendliche entwickeln. Unsere Heldenakademie zeichnet sich durch eine einzigartige Kombination aus erlebnispädagogischen Teamaufgaben, der Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte und der Arbeit am Normen- und Wertesystem der Gruppe aus. Diese Methodiken bilden die drei Säulen unserer Arbeit und basieren auf einer positiven Feedbackkultur als Grundlage des Zusammenseins.

Um einen Einblick in unsere Arbeit zu gewähren, werden im Folgenden die drei Säulen unserer Arbeit erklärt, sowie auf die Etablierung einer Feedbackkultur eingegangen.



So arbeiten wir



Säule: Erlebnispädagogische Teamaufgaben

» „Im Zentrum aller erlebnispädagogischer Ansätze steht der Gedanke, einen ganzheitlichen, alle Sinne ansprechenden und vom aktiven Handeln der Lernenden getragenen Lernprozess zu inszenieren.“

Sommerfeld 2001, S.394¹¹

Die in der Heldenakademie durchgeführten erlebnispädagogischen Teamaufgaben fordern die gesamte Gruppe heraus, gemeinsam als Team zu kooperieren. Sie bieten darüber hinaus aber auch das Potential der Persönlichkeitsentwicklung für jede*n Einzelnen. Eine typische Teamaufgabe in der Heldenakademie ist der sogenannte Moorpfad. Bei dieser Aufgabe geht es für die Gruppe darum, gemeinsam eine bestimmte Distanz zu überwinden, ohne dabei den Boden zu berühren. Dafür wird von den Trainer*innen ein Seil, als imaginäre Insel, im Kreis auf den Boden gelegt. Von dort aus soll die Gruppe an das andere Ufer gelangen, welches ebenfalls durch ein, in einigen Metern Abstand platziertes, Seil symbolisiert wird. Um die Aufgabe zu lösen, wird der Gruppe eine bestimmte Anzahl an Holzplatten zur Verfügung gestellt, mit denen ein Pfad zum Ziel gelegt werden soll. Auch wenn die jeweiligen Aufgaben viel Raum für individuelle Anpassungen bieten, muss der Schwierigkeitsgrad immer so gewählt werden, dass die Teilnehmenden herausgefordert werden und somit aus ihrer Komfortzone herauskommen und auch mit persönlichen Grenzen konfrontiert werden. Das Ziel besteht dabei immer darin, die Aufgabe gemeinsam als Team zu lösen, wobei es auf jede*n Einzelnen ankommt. Die Erlebnispädagogik zielt aufgrund der prägenden Wirkung von Erlebnissen „auf die Entwicklung einer autonomen, (selbst)verantwortlichen und sozial kompetenten Persönlichkeit ab“. ¹² Dieses Potential zeigt sich auch in den folgenden Ausführungen von Michl (2011): „Über den Tellerrand blicken, Grenzen überschreiten, Herausforderungen annehmen, Hindernisse überwinden, Risiken abwägen und annehmen, Entscheidungen fällen und

dazu stehen, einen eingeschlagenen Weg durchhalten, kreative Lösungen finden (...)“ (S.7).¹³ Es geht demnach in erster Linie um das persönliche Wachstum, sowie um die individuelle Haltung jedes/r Einzelnen. Da Erlebnispädagogik eine handlungsorientierte Methode ist, bietet sie das Potential diese entwicklungsfördernden Prozesse bei den Teilnehmenden anzustoßen und sie in ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Dazu werden die (jungen) Menschen durch exemplarische Lernprozesse vor „physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt“ (ebd. S.11).



¹⁰ Zimbardo (2015): Interview mit Bild der Wissenschaft: Jeder kann ein Held sein. Online abrufbar unter: https://www.focus.de/wissen/bild-der-wissenschaft/tid-11431/interview-jeder-kann-ein-held-sein_aid_324089.html Stand [30.08.20].

¹¹ Sommerfeld, P. (2001): Erlebnispädagogik. In: Otto, H.-U./Thiersch, H. (Hrsg.): Handbuch Sozialarbeit Sozialpädagogik. Neuwied: Luchterhand. S.394-402.

¹² Raithel, J./ Dollinger, B./ Hörmann, G. (2007): Einführung Pädagogik. Begriffe. Strömungen. Klassiker. Fachrichtungen. 2. erw. Aufl. Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH.

¹³ Michl, W. (2011): Erlebnispädagogik. 2. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.



Säule: Sozialpsychologische Effekte

„Sozialpsychologie ist der Versuch, zu verstehen und zu erklären, wie die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen von Personen durch die tatsächliche, vorgestellte oder implizite Anwesenheit anderer Menschen beeinflusst werden.“

Allport 1954, S.5¹⁴

Unser Alleinstellungsmerkmal ist die Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte und lässt sich am besten anhand des folgenden Beispiels erläutern:

2002 versuchte BBC das berühmte Stanford Prison Experiment zu replizieren. Bei der ersten Durchführung von Philip Zimbardo im Jahre 1971 kam es nach wenigen Tagen zu gewalttätigen Übergriffen, sowohl durch die Häftlinge als auch durch die Wärter. Obwohl die Studenten den Versuchsbedingungen damals zufällig zugeteilt wurden und die politische Stimmung zu der Zeit unter den Studenten sehr antiautoritär war, führten verschiedene sozialpsychologische Effekte zu gewalttätigem Verhalten, weshalb das Experiment nach wenigen Tagen abgebrochen werden musste. Der Versuch von BBC das Experiment zu replizieren, scheiterte jedoch, da es zwischen Häftlingen und Wärtern zu keinerlei Übergriffen oder anderweitigen Problemen kam.

Warum die Replizierung scheiterte? Die Antwort hierauf ist einfach. Das Experiment war 31 Jahre nach der ersten Durchführung viel zu bekannt. Den Versuchspersonen der Replikation waren die Ergebnisse der ersten Durchführung nicht nur bekannt, sondern sie hatten vielmehr aus den Fehlern der ersten Generation gelernt. Wenn ich also sensibel für die Mechanismen bin, die mich manipulieren, kann ich mich dagegen wehren und meine eigenen Entscheidungen treffen – auch unter dem Druck, der von einer Gruppe oder einer Autorität ausgeht. Die Sensibilisierung für diese Mechanismen ist das Ziel der Heldenakademie. Zu diesem Zweck haben wir klassische Experimente der Sozialpsychologie zu ethisch und moralisch vertretbaren Methoden abgewandelt, die wir seitdem mit den Teilnehmenden unserer Programme durchführen und die bis heute das Herzstück unserer Arbeit bilden.



¹⁴ Allport, G. W. (1954): The historical background of modern social psychology. In: Gardner, L. (Hg.): Handbook of social psychology. Vol. 2. New York: Russell & Russell. S.3-56.

¹⁵ Abels, H. (2019): Einführung in die Soziologie. Band 2: Die Individuen in ihrer Gesellschaft. 5. überarb. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

¹⁶ Fengler, J. (2017): Feedback geben. Weinheim: Beltz Verlag.



Säule: Normen und Werte

„Im soziologischen Sinne kann man unter Werten die bewussten oder unbewussten Vorstellungen der Mitglieder einer Gesellschaft verstehen, was man erstreben und wie man handeln soll. Durch diese kollektiven Vorstellungen des Guten und Richtigen fühlen sich die Individuen einander verbunden.“

Abels 2019, S.11f.¹⁵

In der Heldenakademie schaffen die Teilnehmenden in einem demokratischen Prozess, einen Normen- und Werterahmen, in dem alle so sein können, wie sie sein möchten. Die Teilnehmenden stellen für ihre Gruppe die fünf wichtigsten Werte auf, nach denen sie zusammenleben möchten. In dem Bild auf der linken Seite ist eine exemplarische Collage zu sehen, die Teilnehmende in der Heldenakademie mit Bildern aus den Seminaren und ihren fünf Werten ausgehändigt bekommen. Der Normen- und Werterahmen spielt auch im Hinblick auf Ausgrenzung und Mobbing eine wichtige Rolle, wenn dieser sich sukzessiv in eine dissoziale Richtung verschiebt und dadurch Mobbing überhaupt erst möglich wird. Um diesen Prozess zu verdeutlichen wird in der Heldenakademie mit

einem Modell von Schäfer (Schäfer & Herpell 2010, S. 40f.) zur Dynamik von Mobbing gearbeitet, das die einzelnen Phasen sichtbar macht und auf die unterschiedlichen Rollen der Beteiligten eingeht. In den Heldenakademien werden die Kinder und Jugendlichen nicht nur über die drei Phasen zur Entstehung von Mobbing aufgeklärt, sondern auch über die Verantwortung, die sie tragen. Ziel ist eine Sensibilisierung der Teilnehmenden für ihre eigene Rolle und die Konsequenzen ihres Verhaltens. Damit schaffen wir eine wichtige Grundlage, um die Teilnehmenden zu befähigen frühzeitig Ausgrenzung und Mobbing zu erkennen und gezielt reagieren zu können.

Etablierung einer positiven Feedbackkultur

„Wir nehmen an, wir wüssten, was der andere denkt, fühlt und wünscht. Das Gegenüber weiß nicht genau, wie wir es einschätzen und was wir von ihm halten. Vor »blinden Flecken« ist kein Mensch geschützt.“

Fengler 2017, S.12¹⁶

Die Etablierung einer positiven Feedbackkultur beinhaltet ehrliches und konstruktives Feedback, welches in sogenannten „Reality Checks“ jederzeit untereinander gegeben werden kann. So können sich die Teilnehmenden untereinander Rückmeldungen geben, aber auch auf der Beziehungsebene zwischen Trainer*innen und Teilnehmenden besteht hier die Möglichkeit Unklarheiten, Missverständnisse und andere Themen direkt anzusprechen. So wird in der Heldenakademie ein Schutzraum geschaffen, indem die Teilnehmenden

lernen sich gegenseitig Feedback zu geben und für ihre eigenen Werte einzustehen. Da Feedback geben und nehmen eine sehr tragende Rolle in Bezug auf die Nachhaltigkeit der Heldenakademie ist, schließt diese meist mit der Methode der kalten und warmen Dusche. Dazu setzt sich eine Person aus der Gruppe in die Mitte eines Stuhlkreises und darf nun selbst wählen, ob sie zuerst kalt oder warm „duschen“ möchte, im Sinne von positivem, „warmen“ Feedback oder kritisch, konstruktivem, „kaltem“ Feedback. Bei dieser Methode orientieren wir uns am Sprachmodell der gewaltfreien Kommunikation, so ist es sehr wichtig, immer aus der Ich-Perspektive zu sprechen und gerade das kritische Feedback so zu formulieren, dass es weder beleidigend noch zu allgemein ist, sondern möglichst anhand einer Situation und mit einer konkreten Formulierung, wie sich die Person anders verhalten könnte, beziehungsweise was sich der/die Feedbackgeber*in wünschen würde.

Unser Input: Das investieren wir



Unser Team

Der Helden e.V. besteht aus vier hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, einem engagierten Team aus ehrenamtlichen Mitgliedern und 50 freiberuflichen Trainer*innen, die alle durch den Helden e.V. zu Erlebnispädagog*innen mit der Zusatzqualifikation Prävention von Cybermobbing und Rassismus ausgebildet wurden. Viele unserer Trainer*innen arbeiten bei uns begleitend zu ihrem Studium und können so bereits wertvolle Praxiserfahrungen sammeln, erlangen theoretisches Wissen im Hinblick auf Mobbing und tragen so die Vision des Helden e.V. auch nach ihrem Studium direkt in die Schulen.

2018 fand die erste Ausbildung statt und wir haben die ersten 13 Trainer*innen ausgebildet

2019 konnten wir 21 Trainer*innen ausbilden

2020 ging die Ausbildung in die dritte Runde und wir haben 19 Trainer*innen ausgebildet

Unsere Ressourcen

Unser Büro bietet sowohl Räumlichkeiten für Vor- und Nachbereitung von Seminaren, Büroräume für unsere hauptamtlichen Mitarbeiter*innen, als auch einen Seminar- und Besprechungsraum. Zudem haben wir einen Lagerraum für unser umfangreiches Repertoire an Materialien für unsere Programme. Die Materialien reichen aus, um Programme mit bis zu 10 Klassen parallel durchführen zu können. Darunter zählen unter anderem Methodenkoffer für Whiteboard- und Flipchartgestaltung und eine qualitativ hochwertige

erlebnispädagogische Ausrüstung, inklusive Material für Niedrigseilparkoure, Kletterelemente und Nachtwanderungsequipment.

Durch unsere bisherige Arbeit konnten wir ein bundesweites Netzwerk bestehend aus Schulen, Multiplikator*innen, Universitäten, Volkshochschulen, Jugendzentren, Kommunen und außerschulischen Trägern aufbauen, mit welchem wir regelmäßig im Austausch sind.



Unsere Outputs: Das leisten wir

Orientierung an der Wirkungstreppe nach PHINEO

Unter Outputs fallen die Angebote und Produkte, die aus einem Projekt entstehen und die von der Zielgruppe genutzt werden. Nach der Wirkungstreppe von Phineo lassen sich drei Stufen von Outputs unterscheiden, die in der Grafik¹⁷ die Stufen 1-3 darstellen. Im Folgenden wird erläutert, wie viele Angebote stattgefunden haben und wie viele Kinder und Jugendliche wir erreicht haben. Zudem wird eine erste Bilanz, im Hinblick auf die Zufriedenheit unserer Zielgruppe, mit unserer Arbeit gezogen.

Wie bereits deutlich wurde, haben sich unser Team, unsere Möglichkeiten und damit einhergehend auch unsere Ressourcen in den letzten Jahren deutlich gesteigert. Konnten wir im Jahr 2016 nur 250 Teilnehmende erreichen, hat sich die Anzahl bis 2019 um das 16-fache erhöht. Im Jahr 2020 lag die Buchungsanzahl bei ca. 290 Heldenakademien und ist damit fast doppelt so hoch wie im Vorjahr. Leider konnten die Programme auf Grund der Corona-Beschränkungen nicht oder nur eingeschränkt stattfinden. Unsere Workshops finden überwiegend in externen Räumlichkeiten von Schulen, Gemeindehäusern, Jugendzentren und Jugendherbergen im gesamten Bundesgebiet statt, um den Anfahrtsweg der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen möglichst gering zu halten. Die folgende Grafik verdeutlicht, an welchen Standorten wir bereits unsere Programme durchgeführt haben.



Grafik 17: Wirkungstreppe nach PHINEO

Heldenhafte Steigerung

Anzahl unserer durchgeführten Programme

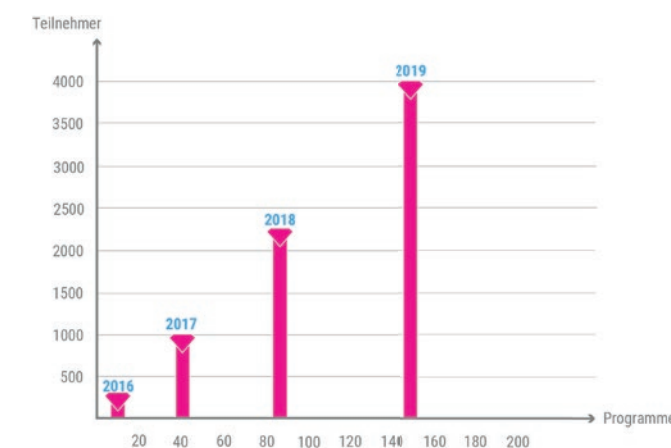


Abbildung der Verteilung der Standorte

¹⁷ <https://www.wirkung-lernen.de/wirkung-planen/wirkungslogik/bestandteile/>

Das haben wir über die Heldenakademie hinaus erreicht

✓ Deutsche Vertretung des Heroic Imagination Projects

✓ Anerkennung als Träger der freien Jugendhilfe

✓ Zertifizierung durch den Bundesverband für Individual- und Erlebnispädagogik e.V.

✓ Konzeption von zwei geschlechterspezifischen, mobilen, pädagogischen Escaperooms zur Prävention von Cybermobbing und Cybergrooming

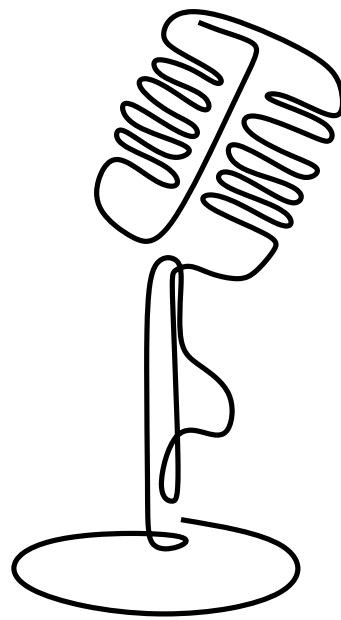
✓ Konzeption des „Global Bystander“ Workshops zur Sensibilisierung für ökologische Krisen und Herausforderungen

✓ Konzeption des „Deine Wahl“ Workshops zur Prävention demokratiefeindlicher Tendenzen

✓ Wöchentlicher Podcast unter dem Titel „I need a hero“. Ein Podcast über Sozialpsychologie, Zivilcourage, Heroismus und Mobbing

✓ Auszeichnung 2020 mit dem Help and Hope Award

✓ Verschiedenste Auftritte und Artikel in den öffentlichen Medien wie zum Beispiel ARD, WDR Lokalzeit, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Zeit Online, Die Frage (YouTube), Deutschlandfunk...



Onlinesender NerdStar sammelt über 5.000 Euro bei Charity Stream – Artikel über den Charity Stream für die OWL ohne Mobbing Kampagne im Januar 2020



Sven und Thorsten bei ihrer ersten I NEED A HERO Podcast Aufnahme



Auszeichnung für die besonders gelungene Umsetzung von einem präventiven und nachhaltigen Projekt zum Thema Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen mit dem help & hope Award



Thorsten Kröber bei: Die Frage. Mobbing Das kannst DU dagegen tun! | Warum mobben wir? Folge 4

Frankfurter Allgemeine | 21.04.2020 - Aktualisiert: 21.04.2020, 14:44 Uhr
<https://www.faz.net/-byj-9y006>

Mutige Bürger sind nötig
Kann und soll wirklich jeder ein Held werden?

Hass, Rassismus, Gewalt – und nun auch noch Corona. Die Demokratie durchlebt schwere Zeiten. Zivilcourage ist stärker gefragt denn je. Aber nicht jeder hat das Zeug zum Helden, oder? Doch.

Von SILKE WEBER



Walden des neuen Alltags? Ein Graffiti in Hamm huldigt den Krankenschwestern und Ärzten in der Corona-Krise

Die Demokratie, so der Eindruck, steckt in einer schweren Krise. „Sie alle haben ein Stück Deutschland in Ihrer Hand“, warnte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier an Weihnachten, Demokratie nicht als selbstverständlich anzusehen – es gehe auch um den persönlichen Einsatz. An Ostern flüchte er angesichts der Corona-Pandemie an: „Die Solidarität, die Sie jetzt jeden Tag beweisen, die brauchen wir in Zukunft umso mehr“.

Hass, Rassismus, Gewalt – und nun auch noch Corona. Plötzlich haben wir wieder Probleme mit Antisemitismus; Bürgermeister werden beschimpft, bedroht, attackiert, Feuerwehrleute und Lehrer eingeschüchtert. Nicht nur die Grenzen des Sagbaren haben sich offenbar verschoben, sondern auch die Grenzen des Handelns. In solchen Zeiten braucht die Gesellschaft selbstbewusste, empathische und mutige Bürger, die Zivilcourage zeigen und sich nicht einschüchtern lassen. Das ist oft leichter gesagt als getan. Denn wer ist schon ein „Held“?

Empathische, tolerante, optimistische Menschen

Artikel in der Frankfurter Allgemeine

Heldenhafte Qualität

Die nachfolgenden Ergebnisse zeigen, dass die Angebote den inhaltlichen Bedarfen der Zielgruppe entsprechen und die Teilnehmenden sich sehr positiv über die Heldenakademie äußern. Dies entspricht der dritten Stufe der Wirkungstreppe und ist besonders relevant, da diese eine Scharnierfunktion zwischen bloßer Projektteilnahme und der Projektwirkung darstellt. Je besser das Angebot bei den Teilnehmenden ankommt und diese abholt, umso größer ist das Potential, dass auch eine Wirkung bei den Teilnehmenden erzielt wird.

Leistung



10/10 der Teilnehmer*innen bewerten die Leistungen der Trainer*innen mit gut oder sehr gut (97%)

„Hat Spaß gemacht. Super Leistung von euch.“

„Es hat sehr viel Spaß mit euch gemacht und ihr habt uns motiviert. Ihr habt uns viele neue Sachen erzählt, die wir in unserem Leben anwenden und gebrauchen können. Weiter so!“

Engagement



10/10 der Teilnehmer*innen finden, dass sich die Trainer*innen viel Mühe gegeben haben (97%)

„Ich möchte mich bei dem Team bedanken, da sie stets hilfsbereit und in jeder Situation sehr freundlich waren.“

„Danke für die große Mühe und alles, was wir von euch lernen konnten!“

Motivation



10/10 der Teilnehmer*innen bewerten die Motivation der Trainer*innen mit gut oder sehr gut (96%)

„Weiter so. Dadurch macht lernen Spaß.“

„Ich möchte das später auch machen.“

Vorbereitung



10/10 der Teilnehmer*innen bewerten die Vorbereitung der Trainer*innen mit gut oder sehr gut (95%)

„Toller Verein, könnte mir vorstellen irgendwann mitwirken zu wollen.“

„Ich fand die Trainer sehr offen und nett sie waren gut vorbereitet und haben Fragen hilfreich beantwortet.“

Freundlichkeit



10/10 der Teilnehmer*innen nahmen das Trainerteam als freundlich und sympathisch wahr (96%)

„Ich fand die Seminarleiter echt cool, da die eine chillige Art hatten und somit eine entspannte Atmosphäre da war.“

„Das die Trainer so nett drauf waren. Und am Ende, wo wir uns verabschiedet haben, hat es mich ein wenig emotional getroffen.“

Weiterempfehlung



10/10 der Teilnehmenden würden den Workshop weiterempfehlen (97%)

„Ich kann es nur weiterempfehlen.“

„Es war einfach genial!“

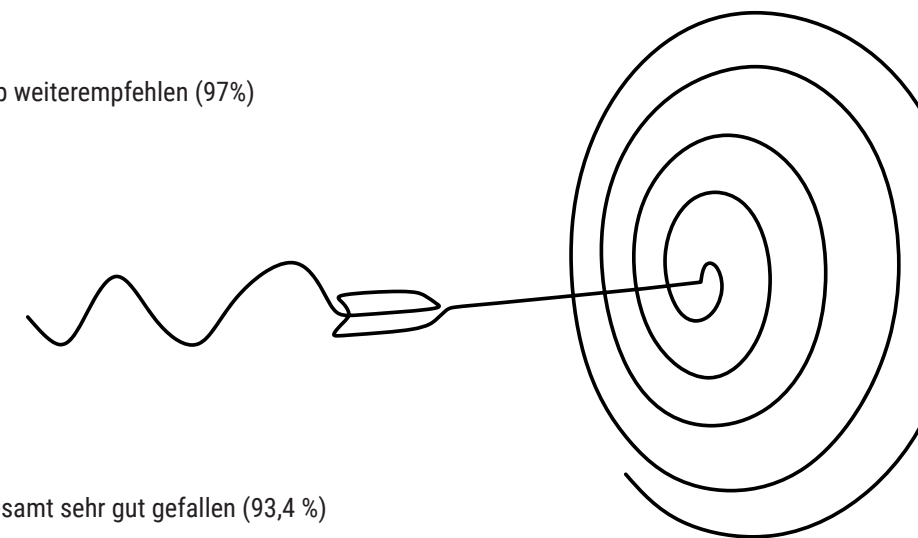
Zufriedenheit



9/10 der Teilnehmenden hat der Workshop insgesamt sehr gut gefallen (93,4 %)

„Dieses Seminar war für mich eine wunderbare Erfahrung.“

„War der beste Workshop, den ich je besucht habe.“



Was Partner*innen und Kund*innen über den Helden e.V. sagen:



"A program with the potential to change the world for the better that goes far beyond normal school education and team trainings. Here is where the heroes of tomorrow are made."

Philip Zimbardo | emeritierter Professor für Psychologie an der Stanford University (USA), Initiator des Stanford- Prison-Experiments

„Wir (Hero Construction Company e.V.) haben gemeinsam mit dem Helden e.V. eine Heldenakademie durchführen dürfen. Das Programm war unheimlich gut durchdacht. Die SchülerInnen waren von Anfang an begeistert und konnten tief greifende Erfahrungen machen. Sowohl die SchülerInnen als auch die Schulen haben unheimlich profitiert. Mein höchstes Lob!“

Michelle Werning | Gründerin der Hero Construction Company

„Das BANG Ausbildungsnetzwerk begleitet die Ausbildung von dualen Azubis und deren Unternehmen im gewerblich-technischen Bereich von der Azubiakquise über alle Lehrjahre. Im angeschlossenen BANG StarterCenter als Berufsorientierungszentrum arbeiten wir eng mit weiterführenden Schulen zusammen und haben regelmäßig Maßnahmen, in denen der Schwerpunkt auf dem Bereich „Hinleitung zur Ausbildungsreife“ liegt. In beiden Arbeitsbereichen kooperieren wir schon seit einigen Jahren sehr konstant und gern mit dem Helden e.V. Wir schätzen in der Zusammenarbeit sowohl die gemeinschaftliche Planung und Ausgestaltung der Maßnahmen als auch, und insbesondere, dann die Umsetzung der Inhalte durch das Fachpersonal von Helden e.V. Eine ganzheitliche Zusammenarbeit ist uns sehr wichtig, da wir ein Auge auf die Evaluierung haben. Aufgrund der kontinuierlichen Begleitung über mehrere Jahre kommen wir zu dem Fazit, dass die Angebote einen messbaren Erfolg erbringen und wir daher auch in diesem Jahr unsere Zusammenarbeit fortsetzen, werden.“

Nicole Glawe-Miersch | BANG StarterCenter GmbH & Co. KG

„5 Sterne Plus. Die Seminarleiter brennen für ihren Auftrag, sind nah dran, ehrlich und holen die TN ab. Lassen immer eine Tür offen. Motivieren die Klasse zum gemeinsamen Kampf für ihr Ziel! Besser geht es nicht. Vielfältige Methodenkompetenz für Jugendliche! Besten Dank gerne wieder!“

Katrin Elfers | Schulsozialarbeiterin Brodhagschule Bielefeld

„Das beste Programm zur Teamstärkung und zur Prävention von (Cyber-)Mobbing und Rassismus, welches ich bisher für meine Gruppe gebucht habe. Vielen Dank für die tolle Arbeit!“

Robert Thurow | Bildungsreferent

„Durch kreative Spiele, die die Gemeinschaft gestärkt haben und tolle Trainer, die unsere Klasse motivieren konnten, auch mal an persönliche Grenzen zu gehen, hatten wir eine super Woche in Porta Westfalica und haben für die Klassengemeinschaft viel Positives mitgenommen.“

Isabell Krause-Strothenke und Anke Kutzner | Otto-Hahn-Schule

„Wir haben die Projekttag mit dem Helden e.V. als sehr positiv empfunden. Konflikte wurden direkt geklärt und die Kinder hatten das Gefühl mit ihren Problemen und Anliegen ernstgenommen zu werden. Viele der Methoden werden weiterhin im pädagogischen Alltag eingesetzt. Wir danken für die Zusammenarbeit.“

Das Eva Gahbler Haus

„Das ist so viel, was man aus der Heldenakademie mitnimmt und so richtig in Worte fassen kann man das eigentlich gar nicht, weil das so ein Grundgefühl ist, was einem gemacht und vermittelt wird.“

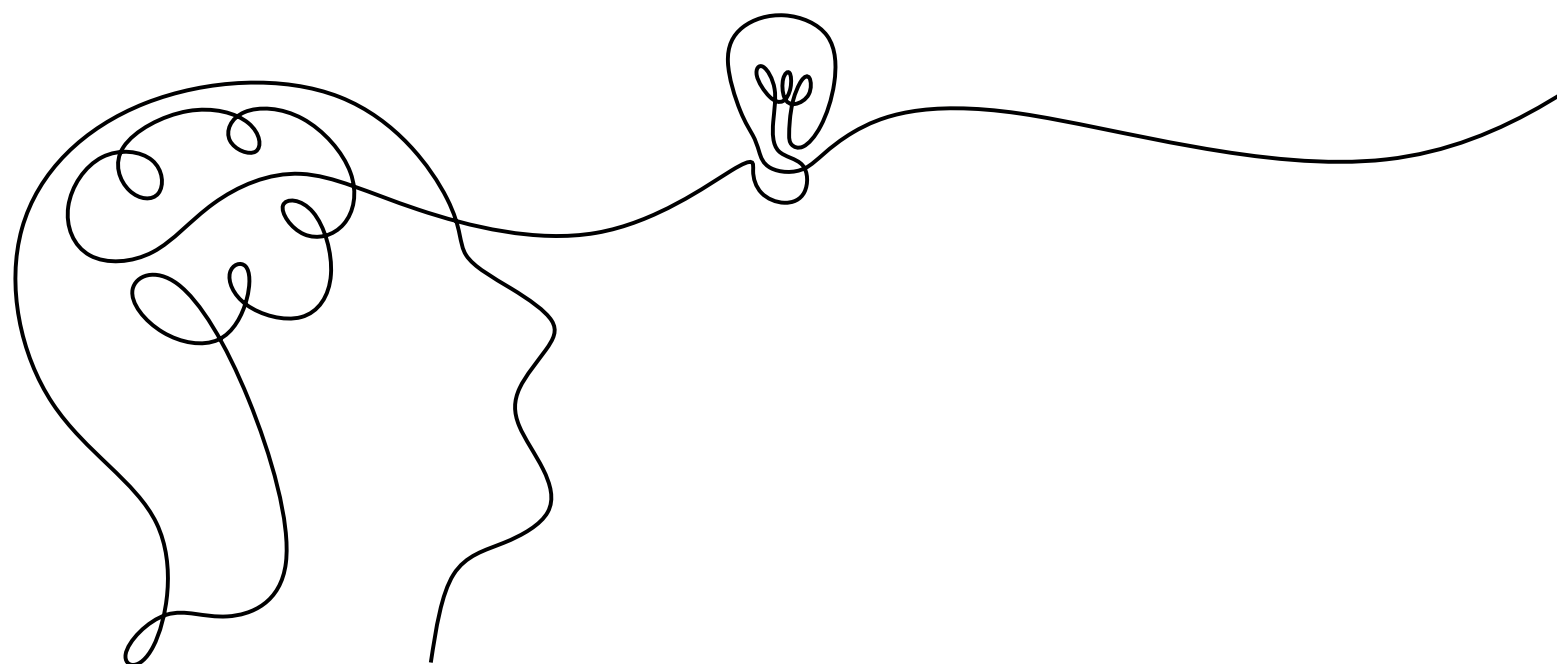
Teilnehmerin

Held*innen zeigen Wirkung – Unsere Outcomes

Bisher wurde gezeigt, wie wir die ersten drei Stufen der Wirkungstreppe im Hinblick auf unseren Input und unsere Outputs erfüllen. Da die Zufriedenheit der Teilnehmenden zwar eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für das Erzielen von Wirkung ist, wird sich nachfolgend auf den Outcome fokussiert, bei dem es um die Wirkung auf der Ebene der Zielgruppe geht. Der Output ist entscheidend für den Erfolg des Projekts.

Die Heldenakademie orientiert sich am Wirkmodell des Helden e.V. und richtet sich nach den Richtlinien der freien Kinder- und Jugendhilfe, des Kinder- und Jugendschutzes und des Bundesverbands für Individual- und Erlebnispädagogik e.V. Die methodischen Herangehensweisen wurden durch langjährige Erfahrungen im Bereich der Erlebnispädagogik und der Arbeit mit unterschiedlichen Gruppen entwickelt, erprobt und optimiert. Das folgende Kapitel erörtert unser Wirkmodell der Heldenakademie, zeigt die Wirkungslogik nach der Wirkungstreppe von Phineo und gibt einen Überblick über Studien, Abschlussarbeiten und Erhebungen der letzten Jahre. Folgend werden die persönlichen Entwicklungen der Teilnehmer*innen in Zahlen, Fakten sowie Geschichten und Anekdoten dargestellt.

Unser Wirkmodell



Positive Veränderungen sind kein Zufall. Um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen, haben wir gemeinsam mit Partnern aus der Wissenschaft, ein Wirkmodell erarbeitet (siehe Abbildung).

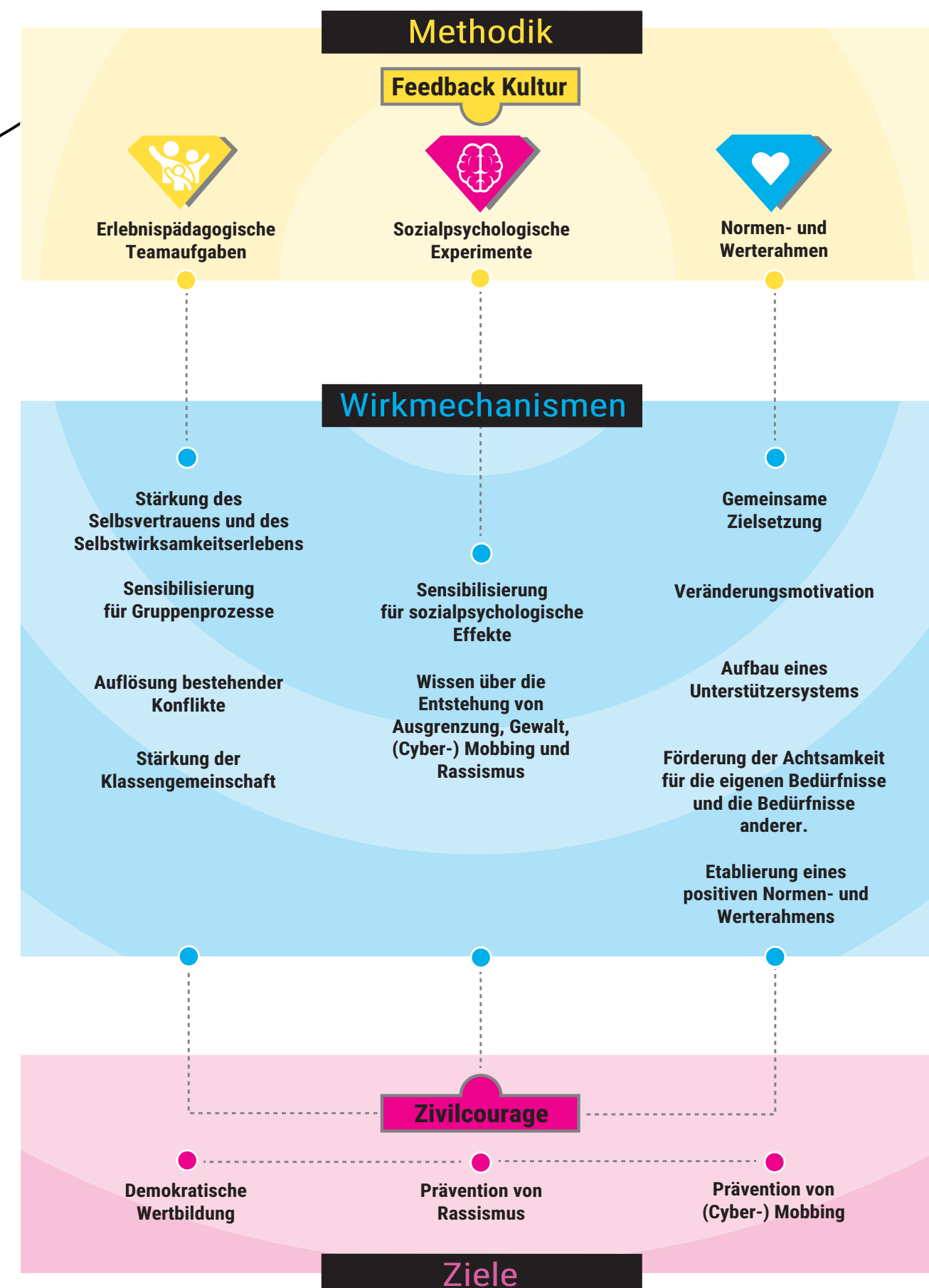
Um das pädagogische Konzept, auf dem die Heldenakademie basiert, besser zu verstehen, soll im Folgenden das Wirkmodell unseres Vereins näher erläutert werden. Das Modell ist in die drei Ebenen Methodik (gelb), Wirkmechanismen (blau) sowie primäre und sekundäre Ziele (pink) gegliedert.

Auf der **ersten Ebene (gelb)** lässt sich erkennen, dass die Besonderheit des Konzepts im methodischen Zusammenspiel von erlebnispädagogischen Teamaufgaben, sozialpsychologischen Experimenten, sowie der Etablierung eines prosozialen Normen- und Werterahmens für die jeweilige Gruppe liegt. Diese methodischen Elemente bilden das Fundament der Heldenakademie und basieren auf der Etablierung einer positiven Feedbackkultur, in der die Teilnehmenden sich untereinander, aber auch den Trainer*innen gegenüber, ehrlich Rückmeldung geben, um so einen prosozialen Umgang miteinander zu ermöglichen und diesen aufrecht zu erhalten.

Hinter der Verwendung dieser drei Methodiken steckt die Erwartung an bestimmte Wirkmechanismen, die auf der **zweiten Ebene (blau)** aufgeführt sind. Im Hinblick auf die Wirkungstreppe nach Phineo, entspricht die Ebene der Wirkungsmechanismen dem Output. Nachdem unsere methodische Arbeit bereits erläutert wurde, liegt nun der Fokus auf der Wirkung unserer Arbeit. So bilden eine offene Gruppenatmosphäre, eine positive Feedback-Kultur sowie gemeinsam festgelegte Normen und Werte nicht nur die Basis der Programme des Helden e.V., sondern ebenfalls die Grundlage für eine gute Gruppengemeinschaft und die Bereitschaft jeder und jedes Einzelnen, **Zivilcourage** zu zeigen.

So kann sich jede*r auf die Experimente und Szenarien einlassen. Es entsteht Raum für „echtes Erleben“ und für neue Erkenntnisse, die nachhaltig verankert werden.

Wirkmodell der Programme des Helden e.V.



Die Wirkungslogik der Heldenakademie

Gesellschaftliche Herausforderungen

- Täglich werden etwa 500.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland Opfer von Mobbing
- kein negatives soziales Phänomen bei Kindern und Jugendlichen ist so weit verbreitet und hat kurz- sowie langfristig so negative Folgen wie (Cyber-)Mobbing

Input Was wir investieren

- Expertise & Erfahrung
- Interdisziplinäres & qualifiziertes Team
- Ein großes Netzwerk
- Sach- & Finanzmittel
- Engagement, Motivation & Leidenschaft

Output Was wir leisten

- dreitägiges Präventionsprogramm Heldenakademie
- einzigartige Kombination aus Erlebnispädagogik, Sozialpsychologie und der Arbeit am Normen- und Werterahmen
- Prävention von Ausgrenzung, Gewalt & Mobbing

Outcome Was wir bewirken

Teilnehmende der Heldenakademie:

- erhalten Wissen über sozialpsychologische Effekte, die dissoziales Verhalten wie (Cyber-)Mobbing und Gewalt entstehen lassen
- etablieren einen positiven Normen- und Werterahmen gemeinsam mit ihrer Gruppe
- sind durch das erlangte Wissen dazu befähigt, sensibler auf ihr Umfeld zu achten und entscheiden sich bewusst dafür, ihren Mitmenschen zu helfen
- fühlen sich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und in ihrem Selbstwirksamkeitserleben gestärkt und sind Teil einer Gruppe, in der jede*r so sein kann, wie er oder sie sein möchte, ohne Opfer von Ausgrenzung und Gewalt zu werden
- tragen das Wissen und die Erfahrung aus der Heldenakademie weiter und fungieren als Multiplikator*innen
- setzen sich aktiv für andere ein und zeigen Zivilcourage

Trainer*innen der Heldenakademie:

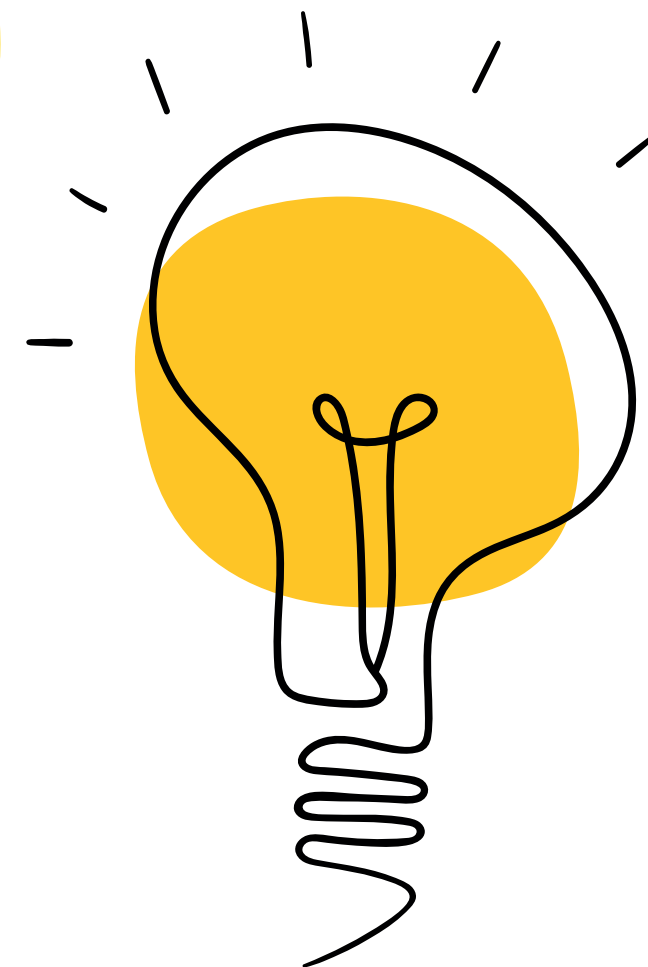
- können das angeeignete Wissen in ihrem (zumeist pädagogischem) Berufsfeld z.B. als angehende Lehrkräfte einsetzen und fungieren somit als Multiplikator*innen
- sammeln wertvolle Erfahrungen, die sie für ihren weiteren Werdegang qualifizieren
- setzen sich persönlich mit dem Thema Zivilcourage auseinander

Lehrkräfte:

- partizipieren an der Heldenakademie und werden für sozialpsychologische Effekte, die dissoziales Verhalten wie (Cyber-)Mobbing und Gewalt entstehen lassen sensibilisiert
- erkennen Dissoziale Phänomene wie Mobbing schneller und können angemessen handeln

Impact Was wir erreichen wollen

- So viele Schulen wie möglich als Zugang zu jungen Menschen erreichen, um Held*innen auszubilden, die sich in unserer Gesellschaft zivilcouragiert verhalten und (Cyber-)Mobbing, Ausgrenzung und Gewalt aktiv entgegenwirken



Hero Research Lab

Die wissenschaftliche Begleitung unserer Arbeit

Neben den inhaltlichen Aktivitäten legt der Helden e.V. großen Wert auf die wissenschaftliche Begleitung der Workshops.

Eine Evaluation, in Form einer Onlinebefragung, ist deshalb seit 2018 fester Bestandteil der Heldenakademie. So konnten wir bisher Rückmeldungen von knapp 700 Teilnehmenden evaluieren.¹⁸ Gegenstand der Befragung sind sowohl die Gesamtzufriedenheit mit dem Programm als auch die Zufriedenheit mit der Leistung unserer Trainer*innen. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden einschätzen, welche Wirkung das Programm auf sie als Einzelperson und auf die Gruppe hatte. Die Fragen orientieren sich dabei an den Wirkmechanismen unseres Wirkmodells (siehe Abbildung auf S.29). Darüber hinaus haben Studentinnen unterschiedlicher Disziplinen bereits wissenschaftliche Analysen über unseren Verein und insbesondere die Heldenakademie verfasst, die dabei durch Psychologinnen des Vereins sowie durch Universitäten unterstützt wurden. Folgende Studien und Abschlussarbeiten sind in Kooperation mit dem Helden e.V. entstanden:

Kira Lipphard: Sozialpsychologisch inspirierte Mobbingprävention – Eine Annäherung an die bildungswirksamen Potenziale der Heldenakademie

Johanna Griesse: Erfahrungen mit der Heldenakademie aus der Retrospektive von Teilnehmenden – Eine qualitative Analyse

Bezüglich der Wirkungstreppe nach Phineo wird demnach im Folgenden Bezug auf die Stufen vier bis 6 genommen und durch quantitative und qualitative Ergebnisse gezeigt, inwiefern unsere Zielgruppe ihr Bewusstsein bzw. ihre Fähigkeiten und ihr Handeln ändert sowie ein Einfluss auf ihre Lebenslage sichtbar wird.



Wirkungstreppe nach PHINEO (Wirkung Lernen)¹⁹

¹⁸ Hier ein Vermerk, dass dies nur einen Teil der Schüler darstellt, da oft auf Grund von Handyverboten in den Schulen usw. die Gegebenheiten für eine Evaluation nicht vorhanden sind.

¹⁹ <https://www.wirkung-lernen.de/wirkung-planen/wirkungslogik/bestandteile/>

Zahlen und Fakten

Die hier aufgeführten Zahlen im Hinblick auf unsere Wirkmechanismen zeigen bereits eine positive Wirkung der Teilnehmer*innen auf persönlicher – als auch auf Gruppenebene.



- fühlen sich nach dem Workshop etwas selbstsicherer (70,5%)



- verstehen nach dem Workshop besser, wie Gruppenprozesse funktionieren (85%)
- glauben in Zukunft früher oder besser erkennen zu können, wenn eine Situation für jemanden unangenehm wird (86%)
- verstehen nach dem Workshop besser, wie Mobbing und Ausgrenzung entstehen (87%)



- bestätigen, dass bestehende Konflikte angesprochen und aufgelöst wurden.²⁰ (61%)



- planen in Zukunft mehr Zivilcourage zu zeigen (80,1%)
- sind der Ansicht, dass der Workshop ihrer Gruppe eine gute Grundlage für ein gemeinsames Miteinander geben konnte (80%)
- können nach der Heldenakademie besser verstehen, wie es anderen geht (80%)
- haben nach dem Workshop mehr Interesse daran andere zu unterstützen (79%)
- stimmen zu, dass sie als Gruppe gemeinsame Normen und Ziele festgelegt haben, wie sie miteinander leben wollen (75%)
- sehen eine Stärkung der Klassengemeinschaft durch den Workshop (75%)

²⁰ 28% der Teilnehmenden wählten hier die Antwortmöglichkeit „neutral“ aus. So differenziert die Frage nicht danach, ob im Vorfeld überhaupt ein Konflikt in der Klasse bestand.

Qualitative Ergebnisse, Geschichten und Bilder

In der qualitativen Studie von Johanna Griesse wurden ehemalige Teilnehmer*innen von verschiedenen Heldenakademien nach einem zeitlichen Abstand von ein bis zwei Jahren nach ihren Erfahrungen mit unserem Programm befragt. In den Äußerungen der Befragten kristallisieren sich bestimmte Wirkmechanismen heraus, die deckungsgleich mit unserem Wirkmodell sind. In der wissenschaftlichen Arbeit von Kira Lipphard analysiert sie die bildungswirksamen Potentialen der Heldenakademie und nutzt zudem während ihrer Teilnahme an der Heldenakademie, sowie in ihrer eigenen Ausbildung als Trainerin die ethnografische Feldforschung unter dem Einsatz diverser Methoden, wie der teilnehmenden Beobachtung, dem Anfertigen von Ereignis- und Verlaufsprotokollen sowie Aufzeichnungen von Gruppendiskussionen. Des Weiteren wurden Interviews mit ehemaligen Trainer*innen geführt, um zu evaluieren, inwieweit sie als Multiplikator*innen in ihren Berufsfeldern fungieren. Auch Bildungsreferent*innen und Lehrer*innen, die mit ihren Gruppen an der Heldenakademie teilgenommen haben wurden exemplarisch interviewt, um ein möglichst umfassendes Bild im Hinblick

auf unsere positiv erzielte Wirkung zu bekommen. Darüber hinaus beziehen wir uns auf Rückmeldungen, die uns noch Monate und Jahre nach der Durchführung unserer Programme von Lehrkräften, Schüler*innen, FSJler*innen und Sozialarbeiter*innen erreichen. In diesen Berichten zeigt sich ebenfalls die nachhaltige Wirkung der Heldenakademie. Durch quantitative als auch qualitative Evaluation und Forschung konnte die Wirksamkeit dieser Mechanismen aufgezeigt werden und wird im Folgenden anhand von Zitaten, Bildern und Berichten dargestellt.

Im Folgenden nehmen wir unsere Leser und Leserinnen mit auf eine Reise, bei der Sie nicht nur Einblicke in konkrete Methoden unserer Arbeit erhalten, sondern darüber hinaus eine Vorstellung davon bekommen, wie die Teilnehmenden die Heldenakademie erleben und wie diese bei ihnen Wirkung zeigt. Die Struktur orientiert sich dabei an dem bereits erläuterten **Wirkmodell** und geht auf der Basis der drei grundlegenden Säulen auf die zugehörigen Wirkmechanismen ein.



Wirkmechanismen in Bezug auf Erlebnispädagogische Teamaufgaben



Erlebnispädagogische Teamaufgaben bieten das Potential, sowohl auf individueller Ebene das Selbstwirksamkeitserleben und das Selbstvertrauen zu stärken als auch eine Stärkung auf Gruppenebene zu fördern. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden für Gruppenprozesse sensibilisiert und lernen, bestehende Konflikte selbstständig aufzulösen. Diese Konflikte zeigen sich häufig während der Teamaufgaben und bieten den Trainer*innen somit die Möglichkeit im weiteren Verlauf der Heldenakademie an diesen zu arbeiten.

- ✓ **Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens**
- ✓ **Stärkung der Klassengemeinschaft**
- ✓ **Sensibilisierung für Gruppenprozesse**
- ✓ **Auflösung bestehender Konflikte**



„Diese Teamaufgaben kommen einem manchmal echt bescheuert vor, aber im Endeffekt waren sie doch einfach mega witzig und man konnte viel gemeinsam lachen, das fand ich cool. Du merkst nicht direkt, was es mit dir macht, weil du so in diesem Spiel drin bist. Aber da steckt noch so viel mehr hinter und das ist richtig gut.“

Teilnehmerin





Stärkung der Klassengemeinschaft

„Die Teamaufgaben fand ich immer richtig schön, weil man danach jedes Mal total gespürt hat, dass wir irgendwie mehr als Team zusammengewachsen sind.“
(Teilnehmerin)²¹

Früh am Morgen in einer Jugendherberge in Nordrhein-Westfalen: Eine Gruppe von Jugendlichen steht auf dünnen Holzplanken, hält sich gegenseitig fest und kommt Stück für Stück der Ziellinie entgegen. Es herrscht hohe Konzentration, denn die Gruppe ist bereits seit 3 Stunden dabei, ihre aller erste Teamaufgabe in der Heldenakademie zu lösen und steht kurz davor, das Ziel zu erreichen. Dann endlich: Die Teilnehmenden haben es geschafft. Eine Teilnehmerin berichtet:

„Wir haben an der Teamaufgabe auch richtig gehadert, weil wir sehr lange dafür gebraucht haben. Doch dann hab wir das geschafft! Als Gruppe etwas gemeinsam bewältigt zu haben, war anschließend ein richtig gutes Gefühl.“ (Teilnehmerin)

Es geht demnach nicht nur darum, das Selbstwirksamkeitserleben auf individueller Ebene, sondern auch die Gruppe als Ganzes zu stärken. Im Verlauf der nächsten drei Tage wird die Gruppe mit unterschiedlichen, individuell angepassten Teamaufgaben herausgefordert. Eine dieser Aufgaben, die sich „heißer Draht“ nennt, fordert sowohl individuelle Frustrationstoleranz der Teilnehmer*innen, das gegenseitige Vertrauen sowie den Umgang mit Mut und Risiko. So schafft die Heldenakademie etwas, dass für die Stärkung der Gruppe ein wichtiger Faktor ist: Gemeinsam etwas zu erreichen, bei dem es auf jeden einzelnen ankommt, oder um es mit den Worten eines Teilnehmenden zu sagen: „Es ist gut für diesen positiven Normen- und Werterahmen und für den Zusammenhalt einer Gruppe, wenn man Erfolgserlebnisse hat.“ Gerade in der heutigen Gesellschaft, bei der es sich meistens darum dreht zu konkurrieren und besser als andere zu sein, zeigen die Äußerungen der Teilnehmenden wie positiv es sich für die Gruppe auswirkt, miteinander ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Die Teilnehmenden merken, dass sie zusammen etwas erreichen können, sogar weit mehr als sie sich zunächst zutrauen. Gleichzeitig passiert jedoch auch bei jedem/jeder Einzelnen etwas, was an dem nächsten Wirkmechanismus deutlich wird.



„Wir dachten erst, dass wir diese Aufgabe nie hinbekommen. Am ersten Tag haben wir es erst nicht geschafft und keiner hatte mehr Bock, weiterzumachen. Doch dann, nach dem 101 Versuch haben wir es hinbekommen, obwohl wir das für unmöglich gehalten haben! Das war so ein Hammer Moment, wo sich jeder einfach nur gefreut hat. Wirklich ein toller Moment für unsere Gruppe.“

Teilnehmer

²¹ Die im Kontext dieser Wirkanalyse verwendeten Zitate sind sprachlich aufgrund der besseren Lesbarkeit leicht angepasst worden. Die Originalzitate stammen aus der wissenschaftlichen Arbeit von Johanna Griese, die auf unserer Website einsehbar ist.



Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwirksamkeitserlebens

Spät am Abend in einer Jugendherberge in Nordrhein-Westfalen: Eine Gruppe Jugendlicher geht leise und sehr bedacht durch einen dunklen Wald. Die einzige Lichtquelle kommt durch den halb von Wolken verdeckten Mond. Es herrscht eine gespannte Atmosphäre, die Augen der Jugendlichen erkunden wachsam die Umgebung. Dann taucht plötzlich ein Licht in ihrer Nähe auf und ab diesem Punkt bekommt jeder der Teilnehmenden die Möglichkeit ein durch Lichtern markiertes Wegstück ganz alleine zu gehen. Durch das Element des Solopfades kann es bei den Teilnehmenden zu einer Konfrontation mit ihren eigenen Ängsten oder dem Gefühl der Einsamkeit kommen. Trotz aufkommenden Ängsten nicht aufzugeben und sich diesen zu stellen, bietet somit ein großes Potential für die Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens.

„Die Nachtwanderung war eine super intensive Erfahrung, bei der man sich mit der eigenen Angst auseinandergesetzt hat. Aber auch damit, diese zu überwinden!“ (Teilnehmerin)

Wie einprägsam dieses Erlebnis für die jungen Menschen war, wird deutlich, wenn der zeitliche Abstand von ein bis zwei Jahren berücksichtigt wird, die die Heldenakademie bei den Teilnehmenden bereits zurückliegt. Die Hälfte der Befragten sprechen von sich aus die Nachtwanderung an und heben diese als besonders einprägsam hervor.

„Als ich bei dem Solopfad allein losgegangen bin, dachte ich, dass ich nicht mehr weitergehen kann. Aber dann habe ich mich überwunden und es geschafft. Das war richtig gut, weil ich gemerkt habe: Ich kann etwas schaffen, wenn ich es will.“ (Teilnehmerin)

So berichtet beispielsweise eine Teilnehmerin davon, wie sie in den Teamaufgaben gemerkt hat, dass sie genau wie alle anderen ihren Teil dazu beiträgt, die Aufgabe zu bewältigen und sich dadurch in ihrem Selbstvertrauen gestärkt fühlte. Da es bei den Teamaufgaben auf jeden einzelnen der Teilnehmenden ankommt und ein Rahmen geschaffen wird, in dem sich die Gruppe gegenseitig hilft und unterstützt, können die verschiedenen Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmer*innen mit eingebracht werden. Der eine kann weit springen, die andere besitzt Talent im Koordinieren. Diese Stärken auch in die Gruppe mit einzubringen und dafür Anerkennung zu bekommen führt zu mehr Selbstvertrauen, wie auch die folgende Aussage einer Teilnehmerin zeigt:

„Durch die Teamaufgaben habe ich mich immer ein bisschen selbstsicherer gefühlt. Ich habe gemerkt, dass ich bei den Aufgaben auch mithelfen kann und genau wie alle anderen meinen Teil dazu beitrage, das gemeinsame Ziel zu erreichen.“ (Teilnehmerin)

Im Hinblick auf zivilcouragiertes Verhalten als primäres Ziel unserer Arbeit, besteht durchaus ein Zusammenhang zwischen dem Aspekt des Selbstvertrauens und der Entscheidung für couragiertes Handeln. So stellt ein Teilnehmer in einem Interview ein Jahr nach dem er die Heldenakademie besucht hat fest:

„Ich glaube es gibt einen sehr großen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen und dem Moment, wo ich mich entscheide, jemandem zu helfen oder nicht. Für diesen Entscheidungsmoment ist es superwichtig, genug Selbstvertrauen zu haben, um sich zu sagen: Auch wenn die Situation mich jetzt erstmal überfordert, traue ich mir zu, mich einzubringen und zu helfen.“ (Teilnehmer)



„Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt und dadurch auch mehr Selbstvertrauen gewonnen. Das führte dann auch dazu, mir zuzutrauen mit neuen Situationen umgehen zu können.“

Teilnehmerin





Sensibilisierung für Gruppenprozesse

Später Nachmittag, drei Stunden nach Beginn der ersten Teamaufgabe. Die Gruppe hat die Aufgabe nach einigen Herausforderungen erfolgreich gemeistert. „Wie ist es euch ergangen?“ fragt Ahmed, einer unserer Trainer, die Teilnehmenden. Direkt heben fünf Teilnehmer*innen die Hand. „Die anderen haben mich nie ausreden lassen“, sagt ein Mädchen. „Die Jungs haben voll ihr eigenes Ding durchgezogen und uns gar nicht richtig mit abstimmen lassen“, äußert eine andere Teilnehmerin. „Ich habe gar nicht mitbekommen, dass du etwas sagen wolltest“ rechtfertigt sich ein Junge. Die Diskussion ist im vollen Gange. Ahmed moderiert die Diskussion und gibt den jungen Menschen Raum, sich selbst und das Verhalten der Gruppe zu reflektieren. Dabei werden die Teilnehmenden ermutigt, ihr Empfinden der Gruppe mitzuteilen.

Kira Lipphard, die an der Heldenakademie im Rahmen ihrer Ausbildung zur Erlebnispädagogin teilgenommen hat, erinnert sich ebenfalls gut an den Herausforderungscharakter bestimmter Teamaufgaben und wie die Teamaufgaben sie in ihrer Rolle als Trainerin geprägt haben: „In Heldenakademien stelle ich nun fest, dass es vielen Kindern offensichtlich ähnlich ergeht wie mir während der Ausbildung. Einige scheinen es kaum auszuhalten, dass nicht nur ihre Ideen oder Pläne umgesetzt werden, sondern die gesamte Gruppe gemeinsam eine Lösungsstrategie entwickeln muss. Die Teilnehmenden lernen während dieses Prozesses, wie sie gemeinsam Kompromisse aushandeln können und kommen miteinander ins Gespräch. Es zeigt sich, dass an dieser Stelle besonders der Wirkmechanismus Sensibilisierung für Gruppenprozesse greift.“²²

Darüber hinaus berichtet ein Teilnehmender aus der Retrospektive nach einem Jahr, dass er im Hinblick auf Gruppenprozesse im Alltag sensibler geworden ist:

„Wenn mir im Alltag Situationen aufgefallen sind, wo es zu Ausgrenzungsmomenten kam, vielleicht auch nur in einem spielerischen Sinne, habe ich gemerkt, dass ich aufmerksamer für Gruppendynamiken geworden bin. Ich kann genauer beobachten, was gerade passiert. Da hat diese Sensibilisierung aus der Heldenakademie auf jeden Fall einen Weg in meinen Alltag gefunden.“
(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie)

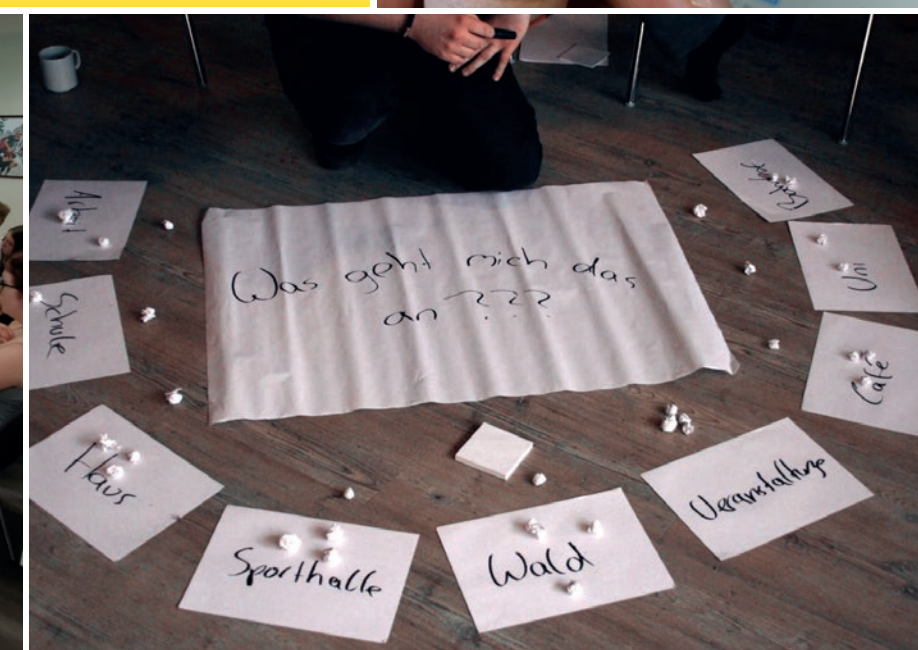
Auch eine ehemalige Trainerin, die im Rahmen ihrer Ausbildung die Heldenakademie erlebt und viel Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen gesammelt hat, berichtet darüber, wie sich die Wirkung in ihrem Berufsfeld als Lehrkraft zeigt:

„Von den Erfahrungen, die ich in der Zusammenarbeit mit den Helden gemacht habe - sowohl in der Ausbildung als auch in Seminaren – profitiere ich bis heute! Ich bin Referendarin und habe daher täglich engen Kontakt mit Schüler*innen. Das, was ich in der Ausbildung bei den Helden gelernt habe, kann ich in diesem Kontakt bis heute anwenden, weil ich durch sie viel sensibler für Gruppendynamiken und soziale Beziehungen geworden bin, als ich es vorher war.“
(Lena Kaiser | Trainerin)



„Aus der Heldenakademie habe ich für mich mitgenommen, achtsamer sowohl für die einzelnen Menschen um mich herum zu sein, als auch auf die gesamte Gruppendynamik zu achten.“

Teilnehmerin



²² Lipphard (2020): Sozialpsychologisch inspirierte Mobbingprävention – Eine Annäherung an die bildungswirksamen Potenziale der Heldenakademie.



Auflösung bestehender Konflikte

Bei der Durchführung der Heldenakademie gibt es verschiedene Szenarien, die die Trainer*innen erleben. Manchmal hat die Klasse bereits einen positiven Normen- und Werterahmen etabliert und es besteht zum Zeitpunkt des Workshops kein akuter Konflikt. In diesem Fall stärkt unser Programm die Gruppe noch mehr, so dass die Teilnehmenden befähigt werden, auch zukünftige Konflikte lösen zu können. Oft wird aber im Laufe des Workshops deutlich, dass das Konfliktpotential in der Klasse sehr hoch ist. Hier zeigt sich immer wieder, wie wichtig die Arbeit mit einer positiven Feedbackkultur ist. Eine Teilnehmerin schildert zwei Jahre nach der Heldenakademie, wie die Umsetzung der Reality Checks in ihrer Gruppe dazu beitrug, dass die Betroffenen den Konflikt selbstständig klären konnten:

»In unserer Gruppe gab es ein paar Auseinandersetzungen. Diejenigen, die untereinander Konflikte hatten, sind dann aufeinander zu gegangen und haben sich ohne Vorurteile ausgesprochen. Die Bereitschaft zu reden war sehr groß, auch wenn das oft nicht einfach war. Aber die Heldenakademie hat irgendwie dazu beigetragen, dass ehrlicher und offener untereinander kommuniziert wurde.“
(Teilnehmerin | 2 Jahre nach der Heldenakademie)

Die Teilnehmenden werden im Hinblick auf soziale Beziehungen sensibilisiert und es wird über sehr emotionale Themen wie Mobbing gesprochen. Dadurch können private Konflikte der Teilnehmenden sichtbar werden, welche dann durch die Trainer*innen ressourcenorientiert und wertschätzend begleitet werden. So auch bei einem Teilnehmer, der bei dem Thema Mobbing an frühere Erfahrungen anknüpft, bei dem er selbst Täter war. So berichtet er in einem vertraulichen Gespräch: „Ich muss auch ehrlich sein, so früher war ich ein Arschloch zu anderen Kindern, deswegen fühle ich mich auch schlecht“. Er erzählt, dass er vor einigen Jahren einen seiner Mitschüler gemobbt hat. Dieser Konflikt, der schon Jahre her ist belastet ihn spürbar. Einige Zeit nach der Heldenakademie organisiert er ein Treffen zwischen ihm und dem Jungen, den er damals gemobbt hat. „Und dann, wir haben uns einfach verabredet und da habe ich ihn darauf angesprochen, das war so eine Sache, da ist fast schon Gras drüber gewachsen, aber ich dachte mir, ich will das nicht so stehen lassen.“ Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig die Stärkung der eigenen Persönlichkeit ist, damit Teilnehmende den Mut haben, ehrlich miteinander zu kommunizieren. Durch ehrliche Kommunikation lassen sich im Vorfeld viele Konflikte vermeiden.

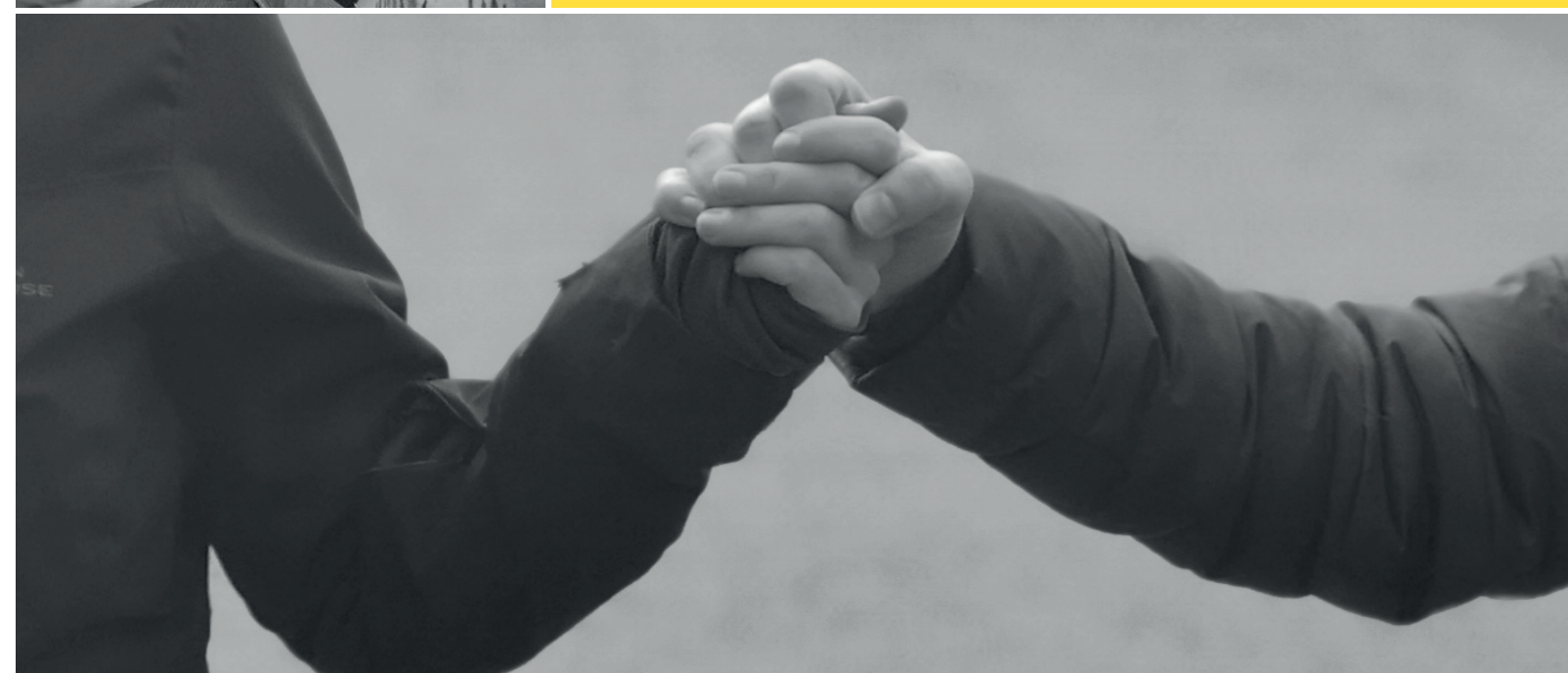
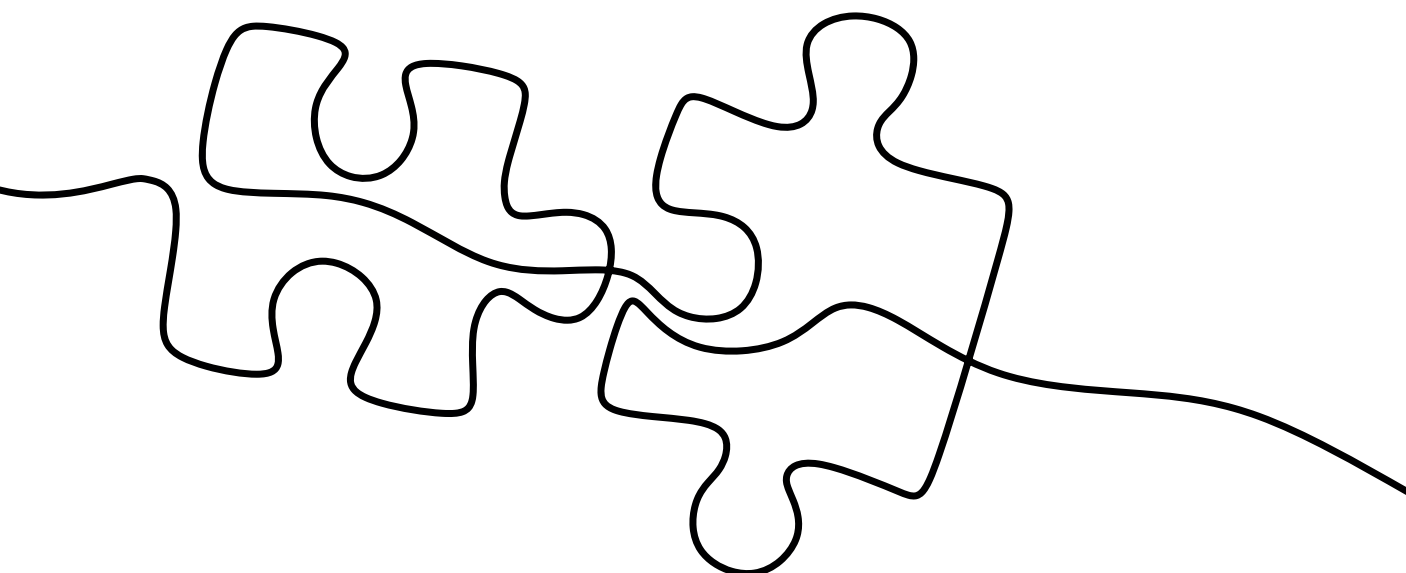


Fotoquelle: „DJH Jugendherbergen im Nordwesten“



„Wenn es zu Auseinandersetzungen kam, war in der Gruppe die Einstellung: „Wir klären das jetzt vernünftig und wenn wir ein Problem miteinander haben, dann reden wir darüber.“ Auch wenn die Trainer vielleicht gar nichts mitbekommen haben.“

Teilnehmerin





Wirkmechanismen in Bezug auf Sozialpsychologische Effekte

Eine Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte, sowie das Wissen über die Entstehung von Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Rassismus soll durch die methodische Arbeit mit sozialpsychologischen Experimenten erreicht werden. Anhand der sozialpsychologischen Experimente lernen die Kinder und Jugendlichen, wie schnell Menschen ausschließendes oder gewalttätiges Verhalten zeigen, und wie sie verhindern können, selbst Opfer oder Täter*in dieser negativen Phänomene zu werden. Die sozialpsychologischen Effekte, die im Rahmen der Workshops der Heldenakademie erlebbar gemacht oder theoretisch behandelt werden, sind Effekte, die in Mobbing Situationen einzeln oder auch in Interaktion miteinander auftreten. Zudem werden klassische Experimente der Sozialpsychologie vorgestellt und es wird ein Bezug zur Lebensrealität der Teilnehmenden der Workshops geschaffen, sodass die Folgen der Effekte direkt

wahrnehmbar werden. Durch diese Form der Psychoedukation wird den Kindern und Jugendlichen nicht nur anschaulich vermittelt, welche Phasen und Rollen es in einem Mobbingprozess gibt. Sie werden darüber hinaus dazu befähigt, entstehende Konflikte zukünftig bereits frühzeitig zu erkennen und gemeinsam einzugreifen.

✓ **Sensibilisierung für Sozialpsychologische Effekte**

✓ **Wissen über die Entstehung von Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Rassismus**



Fotoquelle: <https://blog.jugendherberge.de/zivilcourage-klassenfahrt/>



„Und das war ein Moment, wo ich an die Heldenakademie zurückgedacht habe. Und ich habe mich gefragt, ob ich in dieser Situation schneller gehandelt habe, weil ich das Seminar mitgemacht habe.“

Teilnehmer





Sensibilisierung für Sozialpsychologische Effekte

Montagsmorgen in einer Jugendherberge in Bad Driburg: Eine Gruppe Jugendlicher sitzt in einem Stuhlkreis zusammen. Thorsten Kröber, stellvertretender Vorsitzender des Helden e.V., steht in der Mitte und erklärt die Aufgabe: Ein Stuhl wird aus dem Stuhlkreis genommen, eine Person stellt sich in die Mitte, stellt eine peinliche Frage und alle, die darauf mit „Ja“ antworten wollen, stehen auf und setzen sich auf einen freiwerdenden Platz. Eine Person bleibt zwangsläufig übrig und stellt in der Mitte stehend die nächste Frage. „Wer hat schon mal gelogen?“, „Wer hat schon mal etwas geklaut?“ Nach anfänglicher Scheu trauen sich die Beteiligten, immer heiklere Fragen zu stellen. Bei der Nachbesprechung fragt Thorsten die Teilnehmer*innen: „Ist Euch aufgefallen, wie Eure Körperhaltung so war bei der Übung? Oder wie Ihr Euch verhalten habt, nachdem eine Frage gestellt wurde?“ Unsicheres Murmeln. „Am Anfang hat jeder erstmal geguckt, ob überhaupt Leute aufstehen“, antwortet eine Teilnehmerin. Thorsten Kröber fügt ergänzend hinzu: „Ihr wolltet erst wissen, dass auch jemand anderes aufsteht, bevor ihr Euch selbst traut.“ Mit dieser spielerischen Methode lernt die Gruppe den sogenannten Bystander- oder auch Zuschauereffekt kennen. Dieser besagt, dass wir uns in unserem Handeln an unseren Mitmenschen orientieren und dass die Wahrscheinlichkeit anderen zu helfen geringer wird, wenn viele Leute anwesend sind, da es hier zu einer Verantwortungsdiffusion kommt. Hilft niemand der anderen, fühlen auch wir uns nicht verantwortlich oder denken, dass wir die Situation vielleicht falsch einschätzen. Dieses in dem Spiel spürbar zu machen und gemeinsam mit der Gruppe zu reflektieren, sowie auf Alltagssituationen und auf das Thema Mobbing zu übertragen, ist Ziel der Methode Heikle peinliche Fragen. Wie wirksam das Erlebbarmachen der sozialpsychologischen Effekte ist zeigt, dass sich Teilnehmende auch noch nach 1-2 Jahren nach der Heldenakademie daran erinnern können und ebenfalls äußern, dass sie für diese Effekte in ihrem Alltag sensibler geworden sind.

„Und das war ein Moment, wo ich daran zurückgedacht und mich gefragt habe: „Okay habe ich da jetzt schneller gehandelt, weil ich das Seminar mitgemacht habe? Waren die anderen jetzt Opfer des Bystander Effekts, dass sie nichts gemacht haben?“

(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie)

Egal, ob es sich um eine helfende Hand oder ein gutes Wort handelt: Verantwortung zu übernehmen und nicht wegzuschauen ist eine der Kernbotschaften der Heldenakademie. Um den Teilnehmenden dies immer wieder vor Augen zu führen, bekommen diese am Ende unseres Programms ein Armband mit der Aufschrift:

Everything you do makes a difference.

„Nach der Heldenakademie ist mir aufgefallen, dass ich viel sensibler dafür bin, wenn jemand im Alltag Hilfe braucht. Wenn ich gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, biete ich auf jeden Fall meine Hilfe an. Oder ich gucke, ob ich andere Leute finde, die der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich. Vor einiger Zeit war ich feiern und habe ein Mädchen gesehen, dass allein war und ziemlich mitgenommen aussah. Wenn ich die Heldenakademie nicht besucht hätte, hätte ich mich anders verhalten und gedacht: „Die kommt schon klar!“ Aber so habe ich mich in dem Moment ganz bewusst entschieden zu handeln und nachgefragt, ob alles okay ist und ihr geholfen ihre Freundinnen zu finden.“

(Teilnehmerin | 1 Jahr nach der Heldenakademie)

Durch die Äußerungen zeigt sich, dass die Teilnehmenden der Heldenakademie einen Einfluss auf ihr Handeln im Alltag zuschreiben. So kann eine durch die Heldenakademie entstandene Sensibilisierung durchaus ein beeinflussender Faktor sein. Dass die Sensibilisierung für diesen Effekt auch im Alltag noch präsent ist, zeigt sich beispielsweise in der Schilderung eines Teilnehmers, der Zeuge eines Unfalls war, bei dem die Umstehenden nicht halfen.

„Die Heldenakademie hat auf jeden Fall Unterstützung geleistet, dass ich in schwierigen Situationen schneller agieren kann und mir sozialpsychologischen Effekten, wie dem Bystander Effekt mehr bewusst bin. Beispielsweise habe ich einen Unfall mitbekommen, wo die Umstehenden nicht gehandelt haben und dem Mann schon Blut am Arm herunterlief. Da habe ich mich gefragt, ob das nicht ein Moment ist, wo Hilfe angebracht wäre. Ich bin dann zu ihm gegangen und hab getan was ich konnte.“ (Teilnehmer)

Durch die bisherigen Forschungsergebnisse konnte gezeigt werden, dass nicht nur die Wirkmechanismen wirken, sondern die Teilnehmenden auch zivilcouragiertes Verhalten zeigen. So äußert sich ein Teilnehmer: „Ich glaube ich kann fast für jeden aus der Gruppe sagen, dass er sensibler dafür geworden ist, mich eingeschlossen. Und ich halte auch alle jetzt für viel gewillter, sich anti-Mobbing mäßig oder anti-Rassistisch zu verhalten als vorher“. Eine Teilnehmerin berichtet nach einem zeitlichen Abstand von zwei Jahren nach der Heldenakademie, dass sie sich in ihrer Schule bewusst dafür stark macht, nicht über andere zu lästern und die Betroffenen verteidigt, auch wenn es sie Mut kostet:

„In meiner Schule erlebe ich es häufig, dass in meinem Freundeskreis schlecht über eine Person geredet wird. Anstatt dann mitzuziehen, trete ich aus meiner Komfortzone heraus und schwimme sozusagen gegen den Strom. Ich versuche diese Person in Schutz zu nehmen. Das ist nicht immer einfach, weil die Komfortzone nicht einfach so Komfortzone heißt. Aber ich sage dann ganz bewusst: „Nicht mit mir!“

(Teilnehmerin | 2 Jahre nach der Heldenakademie)



„Die Aufklärung über den Bystander Effekt ist mir besonders in Erinnerung geblieben, weil ich das super relevant fand. Es gibt im Alltag viel zu oft Situationen, in denen jemand ein Problem hat und viele Leute zusehen, aber keiner macht etwas. Niemand ist bereit, direkt Verantwortung zu übernehmen. Das hat mich in dem Seminar sehr sensibilisiert und jetzt fällt es mir an ganz vielen Stellen im Alltag wieder auf.“

(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie)



Wissen über die Entstehung von Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Rassismus



Die Gesichter der Teilnehmenden sind ernst, einige wirken sehr betroffen. Oft ist das Thema Mobbing mit vielen Emotionen aufgeladen. Fast jede*r sechste Schüler*in war schon einmal selbst betroffen. Trainerin Sina schaut aufmerksam in die Runde. An einer Flipchart hat sie die einzelnen Rollen und Phasen von Mobbing ansprechend für die Teilnehmenden dargestellt. „In der Testphase sucht sich der oder die Täter*in ein Opfer aus und testet, wie die Person und vor allem das Umfeld reagiert. Verteidigt jemand das Opfer oder lachen vielleicht sogar einige über diesen „lustigen Streich“? Während Sina erzählt herrscht eine gespannte Stille. Alle hören gebannt zu.

„Ich konnte im Nachhinein zum Beispiel die Rollen in Mobbingfällen zuordnen, die uns in der Heldenakademie erklärt wurde. Und ich wage zu behaupten, dass ich ein bisschen aufmerksamer dafür geworden bin. Ich erinnere mich noch an die Testphase im Mobbing, wo ein Angreifer prüft, ob sich ein Opfer potenziell für einen weiteren Angriff eignet. Diese Testphase ist mir in meinem Praktikum in der Schule jetzt auch aufgefallen.“

(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie)

Oft können Teilnehmende an eigene Erfahrungen anknüpfen, die sie beispielsweise als Täter*in oder Opfer gemacht haben, werden aber auch dafür sensibilisiert die Hintergründe und Mechanismen von Mobbing zu verstehen, um rechtzeitig einschreiten zu können. Die quantitative Evaluation des Vereins hat bereits gezeigt, dass 87% der Teilnehmenden nach dem Workshop ein besseres Verständnis darüber haben, wie Mobbing und Ausgrenzung entstehen. Inwiefern dieses Wissen jedoch auch weiterhin im Alltag präsent bleibt, kann mit dieser Evaluation nicht erfasst werden. Aus diesem Grund bietet die qualitative Forschung an dieser Stelle eine sinnvolle Ergänzung, sowie die vielen Berichte von Teilnehmenden und Lehrkräften oder anderen Beteiligten. So schildert ein Teilnehmer auch nach einem Jahr:

„Was mir generell noch sehr gut an dem Seminar in Erinnerung geblieben ist, waren die theoretischen Teile, wo über die psychosozialen Dynamiken aufgeklärt wurde. Zum Beispiel die Rollen bei Mobbing.“

(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie).

Eine andere Teilnehmerin berichtet nach zwei Jahren, dass die Heldenakademie für sie für mehr „aha“ und „wow“ Effekte gesorgt hat, und sie Zusammenhänge klarer verstanden hat, dadurch, dass das Wissen erlebbar gemacht wurde.



„Mir ist das vorher gar nicht so deutlich klar gewesen, dass, wenn ich bei Mobbing nichts mache, es für das Opfer so ist, als würde ich es tolerieren. Und da macht es eben einen richtig großen Unterschied, ob ich mich entscheide zu handeln oder nicht. Gerade bei Mobbing, kann das Nichtstun sehr schlimme Folgen haben.“

Teilnehmerin



Wirkmechanismen in Bezug auf Normen und Werte

Durch die Arbeit mit dem Normen- und Werterahmen, auf den sich alle Teilnehmenden einlassen können, bekommen die Teilnehmenden zum einen die Möglichkeit der Überprüfung ihres Normen- und Werterahmens, zum anderen können sie diesen Rahmen aktiv mitgestalten und somit eine gemeinsame Basis für das (zukünftige) Zusammenleben und den Umgang miteinander schaffen.

Es geht darum, aufzuzeigen, wie wir gemeinsam in einer Gruppe so leben können, dass jede*r sich wohlfühlt. Das bedeutet auch, dass jede*r so sein kann, wie er oder sie sein möchte, ohne Angst davor haben zu müssen, Opfer von Ausgrenzung, Gewalt oder (Cyber-)Mobbing zu werden. Den Kindern und Jugendlichen wird gezeigt, welche Stellschrauben gedreht werden müssen, um auch über längere Zeit ein positives Gruppengefühl behalten zu können. Dazu gehört auch, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen zu erkennen und zu achten. In diesem Kontext wird gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen ein Unterstützungssystem in der Gruppe aufgebaut und eine positive Feedbackkultur etabliert.

Dieses positive Gruppengefühl entsteht meist schon während der Heldenakademie. So erleben die Kinder und Jugendlichen nicht nur auf einer rationalen, sondern oftmals auch schon auf einer emotionalen Ebene, welche Vorteile es hat, Zivilcourage und prosoziales Verhalten zu zeigen.

- ✓ **Veränderungsmotivation**
- ✓ **Gemeinsame Zielsetzung**
- ✓ **Förderung der Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer**
- ✓ **Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens**
- ✓ **Aufbau eines Unterstützungssystems**



„Ich habe mich in einem geschützten Rahmen gut aufgehoben gefühlt und konnte mich deshalb auch wirklich reinfühlen. Ich wusste, dass es egal ist, was man jetzt macht oder sagt – es ist alles in Ordnung, man ist ja dafür da, um daraus zu lernen.“

Teilnehmerin





Aufbau eines Unterstützersystems und gemeinsame Zielsetzung



Zweiter Tag der Heldenakademie als Teil einer Klassenfahrt, einer sehr jungen Klasse, an einer Jugendherberge:
Erfahrungsbericht aus der Perspektive unseres Trainers
Jan Schmale.

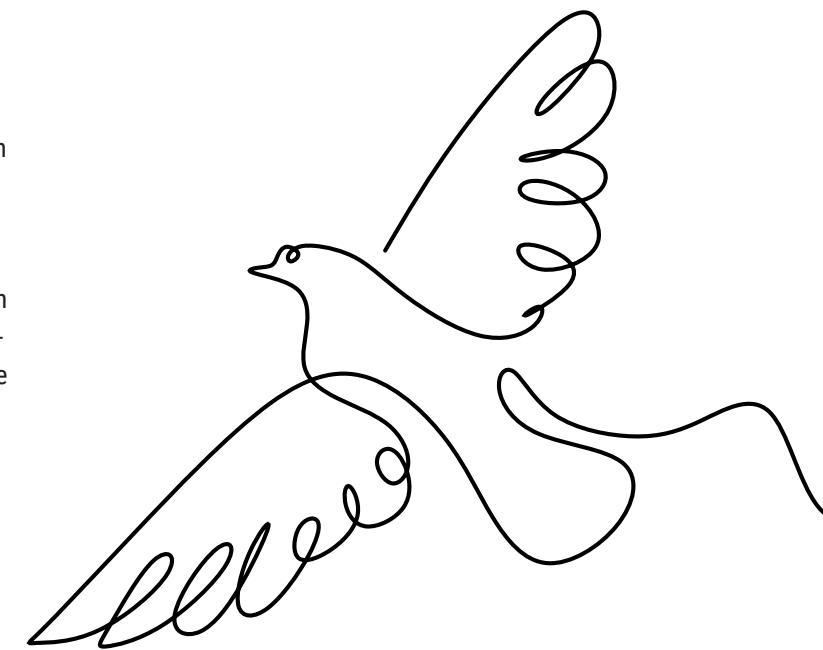
„Der zweite Tag war ein voller Erfolg! Wir hatten tolles Wetter und haben mit den Schüler*innen viele erlebnispädagogische Methoden draußen durchgeführt. Ich dachte wieder einmal, wie sehr ich meinen Job liebe. Mitten in der Nacht, um zwei Uhr, klopfte es an meiner Tür und die Lehrkraft der Klasse stand kreidebleich vor mir. Sie sagte, wir müssten reden. Ich erfuhr, dass ein Kind aus der Klasse kurz zuvor einen Eltern- teil verloren hatte und soeben ein Angehöriger angerufen hatte, dass das verbliebene Elternteil diese Nacht ebenfalls verstorben sei. Der Angehörige bestand darauf, dass das Kind die Nachricht von ihm selbst erfahren sollte und er sie am nächsten Tag abholen würde.

Wir waren alle geschockt und wussten nicht so recht, wie wir mit dieser schwierigen Situation umgehen sollten. Wir haben uns dann dafür entschieden, der Gruppe am nächsten Tag so viele besondere Erlebnisse zu verschaffen, wie möglich. Wir haben viele Aufgaben gemacht, die die Klasse zusammen gelöst hat und wo die Schüler*innen selbst sagten, dass sie etwas erlebten, was sie so zuvor als Klasse noch nie erlebt haben. Ein starkes Gefühl von Gemeinschaft entstand. Mit- tags kam dann der Angehörige des Kindes. Es ist vor lauter Kummer über die Nachricht in den Armen des Verwandten zusammengebrochen.

Die Geschichte hat sich sehr schnell in der ganzen Klasse verbreitet und wir haben dann gemeinsam mit den Schü- ler*innen darüber gesprochen, was passiert ist und einen Raum zum Reden angeboten. Ohne, dass es durch uns Trainer angestoßen wurde, dauerte es nicht lange und ein Junge sagte: **„Jan, wir haben doch jetzt die ganze Zeit Teamaufgaben gemacht, kann es sein, dass das jetzt unsere nächste Teamaufgabe ist?“**. Ich war wirklich berührt von dieser Aussage.

Dann haben die Schüler*innen direkt angefangen, darüber zu reden was sie denn in den drei Tagen gelernt haben und sich, wie in den Teamaufgaben auch, zuerst besprochen. Ohne, dass ein Erwachsener sich eingemischt hat, überlegte sich die ganze Klasse daraufhin, wie sie dem Kind helfen können, um ihm zusätzliche Belastungen zu ersparen. Es wurde be- sprochen, wer in welchen Fächern gut ist und das Kind dort unterstützen sowie Dinge erklären kann, oder auch wer Mit- schriften im Unterricht macht, wenn es nicht da ist. Es wurde beschlossen, dass jede Woche zwei Personen zu dem Kind nach Hause fahren sollten, damit dieses das Gefühl hat, dass die Klasse da ist und Rückhalt gibt. Darüber hinaus haben die Schülerinnen und Schüler noch während der Klassenfahrt Briefe geschrieben und es entwickelte sich eine Eigendyna- mik zur Unterstützung der betroffenen Person.

Ich brauchte gar nichts tun, als hier und da bei Fragen zu helfen. Diese Geschichte hat gezeigt, dass die Klasse die Erkenntnisse der Teamaufgaben aus der Heldenakademie in ihren Alltag übernommen hat. Bei den Teamaufgaben werden manchmal durch uns Trainer*innen Personen ausgewählt, welche die Aufgabe unter erschwerten Bedingungen, wie beispielsweise mit einer Augenbinde, bewältigen müssen und mit denen die Gruppe besonders rücksichtsvoll umgehen muss. Die Klasse hat verstanden, dass diese Person nun die- ses Kind war, das jetzt von ihnen Unterstützung brauchte. Die Gruppe hat gelernt, dass wenn sie als Klasse zusammenhal- ten, sie mit Herausforderungen umgehen und diese meistern können. Ich habe ein Jahr später nochmal Kontakt mit der Lehrkraft gehabt, die sich bedankte und bestätigte, dass die Klasse auch nach einem Jahr immer noch ein sehr starkes Unterstützersystem hat.“



„Auch nach einem Jahr hatte die Klasse noch einen sehr starken Zusammenhalt. Die Schülerinnen und Schüler haben sich gegenseitig unterstützt und ihre „Teamaufgabe“ erfolgreich fortgesetzt.“

Lehrerin





Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens

Das Szenario: In einem großen und hellen Seminarraum liegen um die 150 kleine weiße Zettel auf dem Boden. Auf den Zetteln stehen Begriffe wie Zuverlässigkeit, Vertrauen, Hilfsbereitschaft und Humor – Werte, die die einzelnen Teilnehmer*innen für ihre Gruppe als besonders wichtig erachten. Wie die Methode funktioniert, erinnert sich eine Teilnehmerin auch nach einem Jahr noch sehr genau: „Also wir haben alle fünf Zettel bekommen, auf denen wir unsere wichtigsten Werte aufschreiben sollten und die haben wir dann gesammelt. Die Aufsichtspersonen, sind dann aus dem Raum gegangen und haben uns das selber machen lassen und wir mussten aus diesen ganzen verschiedenen Werten fünf Werte festlegen, die für uns als Gruppe die wichtigsten sind, also diese Werte sollten unter uns als Gruppe gelten und dann zu unserer Norm gemacht werden. Also ich erinnere mich, dass es auch ziemlich schwierig war, das festzulegen, aber wir haben das trotzdem ganz gut geschafft (...)“

Dass es nicht immer einfach ist, eine demokratische Abstimmung in einer Gruppe zu treffen erfahren die Teilnehmenden demnach ebenfalls in dieser Methode. Gleichzeitig lernen sie jedoch auch für ihre eigenen Werte einzustehen:

„Mir ist klar geworden, dass man nicht alles so hinnehmen muss, sondern dass man auch in der Gruppe über alles demokratisch entscheiden kann. Dafür muss dann jeder auch seine Stimme abgeben.“ (Teilnehmerin)

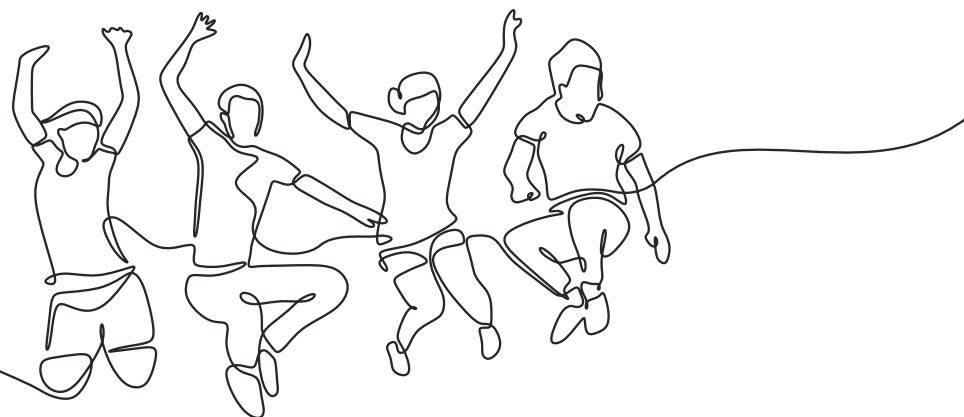
In der qualitativen Studie von Johanna Griesse fällt auf, dass ausnahmslos alle Teilnehmenden, die an verschiedenen Hel-denakademien teilgenommen haben davon berichten, wie positiv der Gruppenzusammenhalt war:

„Und die Gruppe hatte einen wirklich starken Zusammenhalt und eine großartige Dynamik. Trotz so vieler unterschiedlicher Charaktere haben wir uns alle gut verstanden und ich hatte das Gefühl, dass jeder so akzeptiert wurde wie er ist. Die Gruppendynamik war auf jeden Fall super cool, das habe ich bisher selten bei anderen Gruppen so erlebt.“ (Teilnehmer)

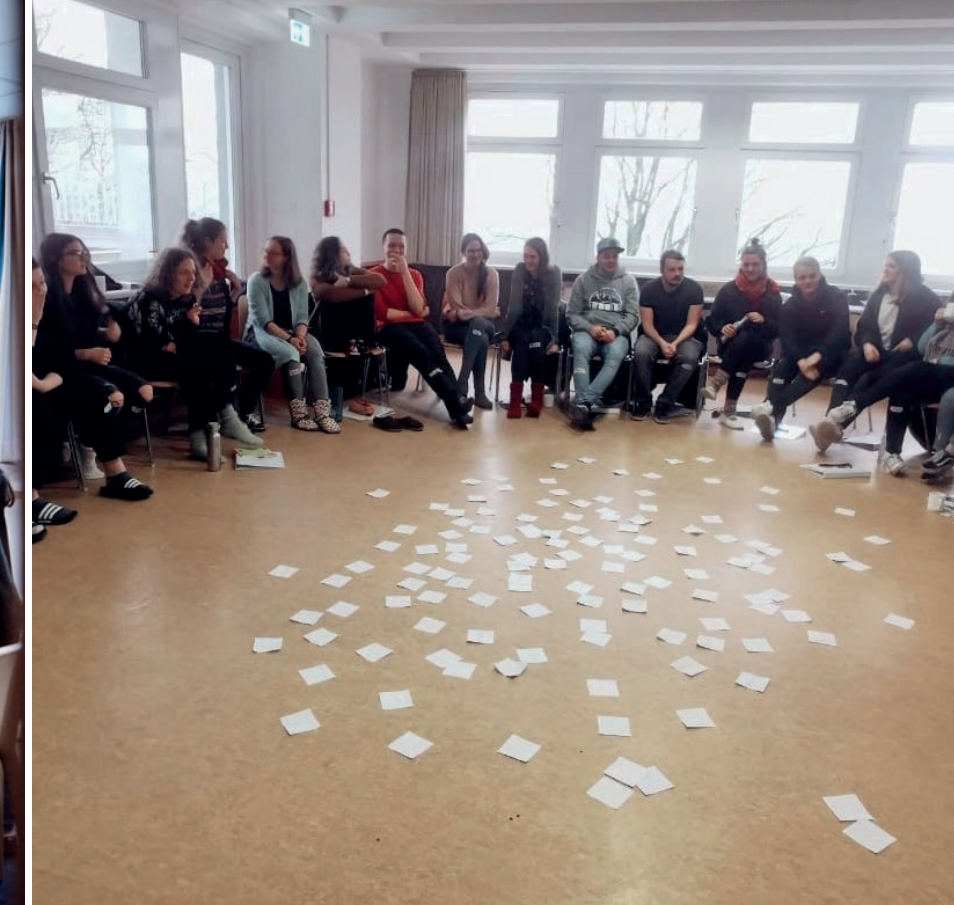
So wird durch die Etablierung des positiven Normen- und Werterahmens ein Klima geschaffen, in dem sich alle wohlfühlen. Die Wichtigkeit dieses Rahmens wird auch in den Äußerungen bezüglich der Durchführung der warmen und kalten Dusche deutlich. Dabei geht es darum, konstruktive Kritik zu äußern, ohne eine andere Person bloß zu stellen oder zu verletzen. Das zuvor in der Gruppe ein geschützter Rahmen geschaffen wurde, in dem auch negative Aspekte angesprochen werden können, wird in folgender Aussage eines Teilnehmers deutlich:

„Ich glaube jeder war sich da auch sicher, dass es niemanden in der Gruppe gibt, der einen irgendwie fertig machen will.“ (Teilnehmer)

Dies führt der Teilnehmer auf den Normen- und Werterahmen der Gruppe zurück, in dem sich jeder „sehr wohl gefühlt hat“.



Fotoquelle: „DJH Jugendherbergen im Nordwesten“



„Der Normen- und Werterahmen wurde dann auch nicht missachtet, also ich würde schon sagen, dass es der Gruppe auch geholfen hat, eine gemeinsame Basis festzulegen.“

Teilnehmerin





Förderung der Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer

„Gerade im Alltag achten viele Menschen nicht auf die Bedürfnisse anderer und laufen einfach vorbei. Ihnen fällt gar nicht auf, dass da jemand Hilfe gebrauchen könnte. Ich hatte zum Beispiel eine Situation, da war eine ältere Frau, die auf mich den Eindruck machte, als bräuchte sie Unterstützung. Ich habe sie dann angesprochen und konnte ihr auch tatsächlich behilflich sein. Aber es sind relativ viele Leute vorbeigegangen, denen es nicht aufgefallen ist und die auch nichts gemacht haben. Die Heldenakademie hat bei mir einen Einfluss auf Situationen wie diese. Ich bin achtsamer für das, was um mich herum passiert.“

Teilnehmer

Achtsam für das zu sein, was um einen herum passiert ist die Grundvoraussetzung, um überhaupt wahrnehmen zu können, wenn ein Mensch in Not ist und Hilfe braucht. Gerade in Bezug auf das Thema Mobbing ist frühes Erkennen und Einschreiten von großer Bedeutung. In einer unserer Heldenakademien war deshalb Frank Seibert von „Die Frage“ zu Gast.²³ Am Ende unseres Programms spricht dieser mit einer Teilnehmerin, die früher von ihren Mitschüler*innen gemobbt wurde: „Hättest du dir damals gewünscht, dass es solche Kurse wie hier gegeben hätte?“ fragt Frank das Mädchen. „Also ich glaube wirklich, dass hat deutlich geholfen, einfach, dass die Klasse auch so ein bisschen wachgerüttelt wird und sieht, dass die einfach Mist machen“, lautet die Antwort. Auf die Frage hin, ob die anderen denn gar nicht realisiert hätten, dass da etwas schief läuft, sagt die Schülerin: „Ich glaube eher, dass die gar nicht

realisiert haben, was das wirklich mit den Betroffenen macht.“ Dieses Beispiel zeigt deutlich, warum es uns so wichtig ist, unsere Teilnehmer*innen dahingehend zu sensibilisieren, dass sie sich darüber im Klaren werden, was Mobbing bei den Betroffenen Personen anrichten kann. Wichtig ist in diesem Zusammenhang nicht nur die Förderung der Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen anderer, sondern vor allem im Hinblick auf die eigenen Bedürfnisse. Die eigenen Grenzen zu kennen ist dabei mindestens genauso wichtig, wie diese auch nach außen hin offen zu kommunizieren. Durch die Etablierung unserer positiven Feedbackkultur lernen die Teilnehmenden in einem geschützten Rahmen zu sich und ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen.



„Danke für den Workshop. Mir hat er schon viel geholfen, mehr aus mir herauszukommen und mich zu trauen auch etwas zu sagen und mich einzumischen.“

Teilnehmerin



²³ Die Frage (19.12.2018): Mobbing Das kannst DU dagegen tun! | Warum mobben wir? Folge 4
<https://www.br.de/puls/die-frage-mobbing-4-100.html>

Gemeinsam wirksam

Wie bereits deutlich wurde, ist das besondere an der Heldenakademie die Kombination aus erlebnispädagogischen Methoden, sozialpsychologischen Experimenten, der Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens und einer positiven Feedbackkultur.

Im übertragenen Sinne ist es ein Lernen mit Kopf, Herz und Verstand.

So fühlt sich die Heldenakademie für die Teilnehmenden durchweg wie ein Abenteuer an, bei dem sie durch das Erleben sozialpsychologischer Effekte diese besser verstehen, gemeinsam Herausforderungen bewältigen und erfahren, wie es sich anfühlt, Teil einer Gruppe zu sein, in der jede*r so sein kann, wie er oder sie sein möchte. Aus diesem Grund lässt sich die Wirkung unseres Programms nicht auf einzelne Elemente reduzieren. Durch unsere qualitativen Ergebnisse hat sich gezeigt, dass es das Zusammenspiel aus allen methodischen Elementen ist, die zu der Wirkung führen, die wir erzielen: Teilnehmende, die sich in ihrer Persönlichkeit gestärkt fühlen, achtsamer und sensibler für sich und ihr Umfeld sind und bereit sind in den entscheidenden Momenten zu handeln. Gerade die persönliche Entwicklung, die unter anderem durch die Wirkmechanismen Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens, sowie der Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen unterstützt wird, spielt im Hinblick auf eine nachhaltige Wirkung eine bedeutende Rolle. Aus der qualitativen Studie von Johanna Griese wird die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden besonders deutlich: Alle Teilnehmenden spüren eine Wirkung der Heldenakademie im Hinblick auf ihre persönliche Entwicklung und nehmen eine positive Veränderung der eigenen Persönlichkeit wahr.

„Ich glaube die Heldenakademie hat einen Stein ins Rollen gebracht und eine Art Selbstoptimierungsprozess in Gang gesetzt. Dieser schleicht sich immer mehr in den Alltag ein, so dass man schneller darauf achtet, sich in der Situation bewusst ein bisschen anders, positiver, sozialer und couragierter zu verhalten.“

(Teilnehmer | 1 Jahr nach der Heldenakademie)

Aus der Stärkung der Persönlichkeit resultieren weitere Wirkmechanismen, wie soziales und couragiertes Verhalten im Alltag oder der Sensibilität sich selbst und anderen Menschen gegenüber.

„Wenn ich so zurückdenke, nehme ich die Heldenakademie für meine Entwicklung als Schlüsselereignis wahr. Ich wusste vorher nicht wirklich, wie andere Leute mich sehen und wurde danach sozial kompetenter. Da wäre es auf der Skala bis 10 so ne 9. Das ist schon ziemlich hoch.“

Was nehme ich aus dem Workshop mit?

Diese Frage stellt sich ein Teilnehmer der Heldenakademie vor 2 Jahren und beantwortet diese mit den Worten: „Ich hab viel gelernt, ich weiß nicht, ob es davon eine Sache ist, die ich mitnehme. Es gibt sehr viele verschiedene Sachen: Teamwork, Zusammenhalt.“²⁴ Knapp ein Jahr später erhält der Trainer Sven Fritze, der die Heldenakademie damals mit diesem Teilnehmer durchgeführt hat, eine Nachricht über WhatsApp, in der dieser schildert, wie ihm die Wirkung der Heldenakademie im Hinblick auf seine sozialen Kompetenzen bewusst wird:

„Ich merke erst jetzt wie wichtig diese Treffen waren. Ich merke, dass ich tatsächlich mit Menschen umgehen kann. Ich kann Leute ansprechen, Freundschaften formen, den ganzen Scheiß. Nur ein Jahr bevor wir uns kennengelernt haben, war ich noch asozial, dachte das ist einfach die Art, wie ich bin. Ich wusste gar nicht, zu was ich wirklich fähig war.“

Im Gespräch erinnert er sich: „Sven hatte mal gesagt, wenn ich in allen Seminaren auch nur einer Person helfe, dann hat sich das gelohnt – und dann dachte ich mir, dann hat es sich wohl gelohnt und ich bereite ihm eine Freude, sage ihm, was er und die Heldenakademie bewirkt hatten.“

„Ich kann auf jeden Fall sagen, ich ging aus dem Seminar raus und habe mich ziemlich positiv verändert.“
(Teilnehmer | 2 Jahre nach der Heldenakademie).

Eine andere Teilnehmerin beantwortet die Frage wie folgt: „Auf jeden Fall viele neue soziale Kompetenzen und vor allem, dass man ein bisschen selbstbewusster auftreten kann.“ Zwei Jahre später meldet sie sich für die Ausbildung als Trainerin an.²⁰

Das auch unsere Trainerinnen und Trainer eine wichtige Rolle in Bezug auf unsere Wirkung haben, ist beinahe selbsterklärend. Die Wirksamkeit zeigt sich jedoch besonders an den Beispielen, bei denen Trainer*innen, die hauptberuflich als Lehrer*innen tätig sind, davon berichten, welche Wirksamkeit die Arbeit und Erfahrung mit der Heldenakademie auf ihr Arbeitsumfeld hat. Exemplarisch sollen zwei Erfahrungsberichte von unseren Trainer*innen gezeigt werden, die verdeutlichen, dass die Heldenakademie nicht nur einen unmittelbaren Einfluss auf die Beteiligten hat, sondern, dass die Haltung und Eindrücke darüber hinaus an das Umfeld der Personen weitergegeben werden und somit auch hier Wirkung stattfindet. So fungieren die Beteiligten, egal ob Trainer*in, Teilnehmer*in, Lehrer*in als Multiplikator*innen und tragen somit zu einer couragierteren Gesellschaft bei, in der Gewalt, Ausgrenzung und Mobbing kein Platz hat.



So tragen wir die Heldenakademie weiter

Ein wichtiger Aspekt in unserer Arbeit besteht darin, dass wir nicht nur die Teilnehmenden erreichen wollen, sondern, dass unsere ausgebildeten Helden und Heldinnen als Multiplikator*innen fungieren und einen positiven Einfluss auf ihr Umfeld ausüben. In diesem Zusammenhang spielen auch unsere ausgebildeten Trainer*innen eine bedeutsame Rolle. Im Rahmen ihrer Ausbildung durchlaufen auch sie die Heldenakademie, um das zu erfahren, was sie anschließend an unsere Teilnehmenden weitergeben. Da ein großer Teil unseres interdisziplinären Teams aus Studierenden besteht, die nach ihrem Studium als Lehrende tätig sein wollen, können wir somit zukünftige Lehrer*innen bereits für Gruppenprozesse

sensibilisieren, sie in ihrer eigenen Rolle als Vorbild stärken und ihnen ein fundiertes Wissen über sozialpsychologische Effekte und (Cyber-)Mobbing mit an die Hand geben.

Im Folgenden schildern drei unserer ehemaligen Trainer*innen, die jetzt als Lehrkräfte tätig sind, was die Heldenakademie und die Arbeit beim Helden e.V. zum einen bei ihnen persönlich bewirkt hat und zum anderen wie sich die Wirkung auch in ihrem Beruf zeigt. Exemplarisch werden darüber hinaus weitere Stimmen aufgeführt, die deutlich machen, wie die Heldenakademie wirkt.



Lena Kaiser

„Von den Erfahrungen, die ich in der Zusammenarbeit mit den Helden gemacht habe - sowohl in der Ausbildung als auch in Seminaren - **profitiere ich bis heute!**“

Ich bin Referendarin und habe daher täglich engen Kontakt mit Schüler*innen. Das, was ich in der Ausbildung bei den Helden gelernt habe, kann ich in diesem Kontakt bis heute anwenden, weil ich durch sie viel sensibler für Gruppendynamiken und soziale Beziehungen geworden bin, als ich es vorher war.

Auch einzelne Methoden und kleinere Spielchen zeigen ihre Wirksamkeit in meinem Beruf - ich bin in der Lage, recht schnell mit neuen Lerngruppen warm zu werden. Und - das ist sicher etwas, das in der vielfältig und breit angelegten Ausbildung bei den Helden oft untergeht, weil es am Ende des Tages neben den ganzen Methoden, Techniken und Praktiken so selbstverständlich scheint - ich bin überhaupt nicht mehr nervös, wenn es darum geht, vor Gruppen aufzutreten. Der langen Rede kurzer Sinn ist also, dass die Wirksamkeit der Ausbildung bei den Helden in meinen Augen weit über die Trainer*innentätigkeit hinaus geht.

Letztendlich ist es ja nicht nur Handfestes, das man in der Ausbildung lernt, sondern auch (oder vor allem) die Einnahme einer **neuen Perspektive** - auf stille Menschen, die in der Masse untergehen, auf von der Gesellschaft diskriminierte Menschen und auf das, was eigentlich unsichtbar ist, nämlich die Dynamik, die überall dort (auf ganz vielfältige Art und Weise) entsteht, wo Menschen zusammenkommen. Genau das ist, wenn ihr mich fragt, übrigens auch der Aspekt, der die Ausbildung der Helden von anderen erlebnispädagogischen Ausbildungen unterscheidet - Methoden, Techniken und Kennenlernspiele kann ich schließlich auch im Internet nachlesen, wie ich einen analytischen Blick auf Gruppen und ihre Dynamiken entwickle, jedoch nicht. Und diesen Blick hat mich die Ausbildung und die Arbeit bei den Helden gelehrt.

Ich glaube alles in allem, bin ich einfach viel sensibler für gewisse Gefüge und Strukturen innerhalb der Klasse geworden. Ich versuche, die Klassengemeinschaft ständig zu stärken. Aber vor allem: Ich nehme mir viel Zeit, auch die sozialen Kompetenzen zu fördern. Natürlich müssen auch fachliche Dinge gelernt werden, aber das soziale Lernen sehe ich als mindestens genauso wichtig an. Bei uns fällt kein Klassenrat weg, um noch einmal etwas in Mathe zu üben. Ich stehe ganz am Anfang meiner Lehrerausbildung, aber kann durch die Arbeit beim Helden-Verein auf ganz viele bereits persönlich ausgebildete Ressourcen zurückgreifen. Die Arbeit beim Helden-Verein verhalf mir zu **mehr Sicherheit**. Ich bin mir meines eigenen Standings sehr bewusst. Ich werde nicht schnell aus der Ruhe gebracht und strahle diese auch aus (zumindest wurde mir das oft zurückgemeldet). Das wirkt sich sehr, sehr positiv auf meine Arbeit aus.“



Martin Fischer

„Die Heldenakademie, für mich ein **Pfad der Selbsterkenntnis**. Es war ein Prozess des selbstreflektierten Umgangs mit meinen Gruppenmitgliedern und die Entdeckung von Fähigkeiten zur Partizipation in einer Gruppe. Als angehender Lehrer bin ich sehr dankbar über die Erfahrungen, das Fachwissen und die facettenreichen Menschen der Heldenakademie. Erfahrungen aus Gruppenaufgaben kann man schlecht vermitteln, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. Was sich innerhalb einer großen Gruppe an verschiedenen Perspektiven und Bedürfnissen erfindet, kann nicht einfach aufgezählt werden. **Es muss auch erlebt werden.** Wir haben dabei viel gelacht, reichlich

diskutiert und herzlich geweint. Mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Emotionen in einer Gruppe zu zeigen, verlangt Mut und Vertrauen in seine Gruppe. Mich selbst und mein Handeln immer wieder zu reflektieren und Aktionen mit Fachwissen aus der Sozialpsychologie zu füttern gab mir eine Form der Umsicht, der Achtsamkeit und Offenheit Dinge, Menschen und Umwelt näher zu betrachten. Diese Werte spielen für mich und meine Lehrerpersönlichkeit eine wichtige Rolle.

Sozialpsychologischen Effekten bin ich als Lehrer stets ausgesetzt. Effekte und deren Wirkung zu kennen hilft nicht nur mir, sondern ist auch eine Chance für Schülerinnen und Schüler. Mobbing und Rassismus sind gerade an Schulen nicht zu unterschätzende Störfaktoren. Dahinter stecken Emotionen und Gruppenprozesse, bei denen ein grundlegendes Verständnis den Unterschied zwischen Spaß und Ernst, zwischen Anerkennung und Verachtung oder sogar zwischen Leben und Tod machen kann.

Auch sprachlich, methodisch, didaktisch und planerisch hat mich die Heldenakademie geprägt. Sachverhalte sprachlich und fachlich präzise nicht nur wiederzugeben, sondern sie konzeptionell in den Kontext zu setzen ist eine für mich erworbene und erweiterte Fähigkeit. Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen bedarf es einiger Übung und Erfahrung. In der Arbeit als Trainer habe ich gelernt zielgruppenspezifische Inhalte und Methoden zu vermitteln, zu erweitern und sie mit eigenen Erfahrungen verständlich und anschaulich zu gestalten. Ich konnte zudem meine Fähigkeiten in der Planung von Programmen erweitern. Die Heldenakademie hat mich vor spannende, aufreibende und persönliche Herausforderungen gestellt. Es fühlt sich gut an, dass ich sie nicht nur erlebt, sondern ihnen auch einen Wert zuschreiben konnte.“

**Katrin Schulze Kersting**

„2018 absolvierte ich meine Ausbildung beim Helden e.V. und durfte anschließend einige Seminare leiten und so wichtige Erfahrungen sammeln, die mich heute noch begleiten und nachhaltig prägen.“

Persönlich habe ich gemerkt, dass sich bei mir viele Sichtweisen geändert haben. Ich ärgere mich nicht mehr über Menschen, die den Müll neben die Mülltonne legen, sondern werfe es einfach selbst in die Mülltonne. Zudem verstecke ich mich nicht mehr hinter dem Gedanken „Ach hier sind

so viele andere Menschen, irgendwer wird sich schon drum kümmern.“ - Ich kümmere mich selbst drum. Außerdem bin ich viel empfindlicher für Aussagen geworden, die andere Menschen verletzen könnten.

Dies wirkt sich auch entscheidend auf mein Lehrerhandeln aus, was ich nun beschreiben werde. Seit meiner Zeit beim Helden-Verein achte ich intensiver auf das **soziale Miteinander**. Ich verstehe mich selbst als sehr wichtiges Vorbild für die Kinder. Ich versuche zum einen dieser Vorbildfunktion immer nachzukommen aber etabliere auch von Anfang an einen gemeinsamen Norme- und Werterahmen mit den Kindern (bspw. Werden Klassenregeln gemeinsam festgehalten usw.). Ferner ermutige ich die jungen Lernenden von Beginn an, auch mich zu hinterfragen. Mir ist es sehr, sehr wichtig, dass die Kinder mir nicht einfach alles glauben und alles hinnehmen, nur weil ich eine Erwachsene bin.

Vielleicht zur Verdeutlichung ein Beispiel:

Wir haben in einer Schulstunde die Tulpe näher untersucht und schnitten dafür die Zwiebel auf. Wir saßen zusammen im Sitzkreis. Ich guckte kurz nicht hin und sah dann nur ein Kind wie es an der Blume zog. Ich wies es streng daraufhin, dass es die Blume nicht kaputt machen sollte. Daraufhin meldete sich ein anderes Kind und sagte: „Das war so gar nicht, A. Hat nur die Blume wieder gerichtet. Du bist die Einzige, die die Blume kaputt macht.“ Ich kenne einige Lehrer*innen, die nun vielleicht geschimpft hätten. Aber mir ist durch die Ausbildung beim Helden-Verein mehr als deutlich geworden, dass Zusammenhalt in der Klasse und das Hinterfragen einer „Autorität“ von so großer Bedeutung sind. Das Kind hatte vollkommen Recht. Ich entschuldigte mich bei A. Und gab zu, dass ich einen Fehler gemacht hatte. Zusätzlich lobte ich das andere Kind, wie toll er seinen Freund verteidigt hatte und gab ihm Recht.

Ich glaube alles in allem, bin ich einfach viel sensibler für gewisse Gefüge und Strukturen innerhalb der Klasse geworden. Ich versuche, die Klassengemeinschaft ständig zu stärken. Aber vor allem: Ich nehme mir viel Zeit, auch die sozialen Kompetenzen zu fördern. Natürlich müssen auch fachliche Dinge gelernt werden, aber das soziale Lernen sehe ich als mindestens genauso wichtig an. Bei uns fällt kein Klassenrat weg, um noch einmal etwas in Mathe zu üben. Ich stehe ganz am Anfang meiner Lehrerausbildung, aber kann durch die Arbeit beim Helden-Verein auf ganz viele bereits persönlich ausgebildete Ressourcen zurückgreifen. Die Arbeit beim Helden-Verein verhalf mir zu mehr Sicherheit. Ich bin mir meines eigenen Standings sehr bewusst. Ich werde nicht schnell aus der Ruhe gebracht und strahle diese auch aus (zumindest wurde mir das oft zurückgemeldet). Das wirkt sich sehr, sehr positiv auf meine Arbeit aus.“

**Christian Vogt**

„Wenn ich mit dem Helden e.V. gemeinsam in der Schule Seminare für Schülerinnen und Schüler anbiete, sind diese auch für mich immer wieder eine **Fortbildung** – sowohl persönlich als auch beruflich. Ich lerne immer wieder viel Neues über die Entstehung von Mobbing, Gruppendynamiken, meine Werte und Normen, hinterfrage mein Lehrerhandeln und überlege, was wirklich wirklich wichtig ist... Auch die Schülerinnen und Schüler erinnern sich noch später immer wieder gerne an die Seminare zurück und berichten immer wieder, dass sie viel aus den Seminaren mitgenommen haben.“

Ein weiteres Beispiel dafür, inwiefern sich unsere Arbeit positiv auf das Umfeld der Teilnehmenden auswirken kann, zeigt sich in den Äußerungen des Bildungsreferenten Robert Thorow:

**Robert Thurow**

„Seit 8 Jahren begleite ich FSJ Gruppen und viele dieser Gruppen hatten bisher das Glück, die Heldenakademie erleben zu dürfen. Aufgefallen ist mir hierbei, dass gerade aus diesen Gruppen besonders häufig **positive Rückmeldungen** von Seiten der Einsatzstellen zurückkamen, wie sich die FSJler*innen im Laufe des Jahres entwickelt hatten. Dazu kommt, dass es insbesondere in diesen Gruppen sehr wenig Konflikte in den Einsatzstellen gab und die Freiwilligen als sehr hilfsbereit und reflektiert von den Vorgesetzten wahrgenommen wurden. Das hat mir noch einmal vor Augen geführt, welchen hohen Stellenwert die Stärkung der Persönlichkeit der Teilnehmenden auf ihre Arbeit hat.“

Auch Julian Pelka vom Jugendmigrationsdienst in Braunschweig bestätigt die Wirkung der Heldenakademie auf der sechsten Ebene der Wirkungstreppe nach PHINEO:

**Julian Pelka**

„Ein **Umdenken** der Schüler war auch noch nach Monaten der Durchführung in der Klasse spürbar. Sehr gute Arbeit, immer wieder gern.“

Fazit: Wirkt

Die Ausführungen haben in Anlehnung an das Stufenmodell von PHINEO gezeigt, wie die Heldenakademie auf den einzelnen Ebenen wirkt und sind abschließend noch einmal in Anlehnung an dieses Modell aufgeführt. Insgesamt kristallisieren sich in den Ergebnissen zwei Ebenen heraus, auf denen die Heldenakademie wirkt: Auf Gruppenebene wird ein positiver Normen- und Werterahmen geschaffen, so dass jede*r Einzelne auf individueller Ebene die Chance hat, sich selbst zu reflektieren und sich persönlich weiterzuentwickeln. Vor allem werden für die persönliche Entwicklung die Fähigkeiten gestärkt, die ein moderner Held/ eine moderne Heldin von heute braucht, um sich zivilcouragiert einzusetzen: Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben, Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer und ein Bewusstsein und Einstehen für die eigenen Werte. So verlassen die Teilnehmenden die Heldenakademie in der Rolle des/der wartenden Helden*in und sind bereit, im Alltag „held*innenhafte“ Entscheidungen zu treffen.

Dadurch, dass die Teilnehmenden und Beteiligten der Heldenakademie ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihr prosoziales Verhalten nach außen tragen, wirken sie als Multiplikator*innen für eine zivilcouragierte Gesellschaft, in der Mobbing keinen Platz hat. Uns ist bewusst, dass wir nicht alle (oder jede*n) erreichen können und dass immer verschiedene Faktoren die Wirkung beeinflussen. Dennoch haben die hier

dargelegten Erfahrungsberichte, Zahlen, Fakten und Anekdoten darlegen können, dass die Heldenakademie ein sehr wirksames Potential zur positiven Veränderung und Selbstoptimierung in sich trägt und einen nachhaltigen Einfluss auf verantwortungsvolleres und sozialeres Handeln unserer Zielgruppe hat. Auch wenn unser Ziel darin besteht, möglichst viele junge Menschen zu erreichen und in ihrem Selbstwirksamkeitserleben zu stärken, sowie einen positiven Normen- und Werterahmen am besten in allen Schulklassen in NRW zu etablieren, so geht es uns trotzdem um jede*n einzelnen unserer Teilnehmenden, oder um es mit den Worten von Sven Fritze zu sagen:

„Es geht mir um jede*n einzelnen und wenn ich nur einer Person etwas Positives mitgeben kann, dann hat sich die gesamte Zeit schon gelohnt.“

(Sven Fritze | Trainer und Vorstandsvorsitzender)

Ausblick

Um auch quantitative strukturiertere Ergebnisse zu den verschiedenen Bereichen langfristig erfassen zu können ist eine **weitere Evaluation** geplant. Dem wissenschaftlichen Vorhaben von Stefanie Richters in Kooperation mit der Universität Osnabrück liegt folgende Fragestellung zugrunde: Kann die Erfahrbarmachung sozialpsychologischer Experimente einen Mehrwert gegenüber klassischen erlebnispädagogischen Maßnahmen, in Bezug auf die Prävention von (Cyber-)Mobbing und auf die Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens in Schulklassen, darstellen? Um eine Wirkung größtmöglich weiter untersuchen zu können, besteht das Ziel darin, jeweils 30 Schulklassen pro Experimentalgruppe und 60 Schulklassen in der Kontrollgruppe zu erheben.

Wirkungstreppe der Heldenakademie



Partner und Unterstützer

Wir danken allen, die uns bisher gefördert und unterstützt haben für das große Vertrauen und die produktive Zusammenarbeit.



Impressum

HELDEN – VEREIN FÜR NACHHALTIGE BILDUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG E.V.

Seminarzentrum und Geschäftsstelle
Bahnhofstraße 48
33602 Bielefeld

Telefon: 05 21 / 38 47 86 04
E-Mail: info@helden-ev.de

VERTRETEN DURCH:

Sven Fritze

Eingetragen beim Amtsgericht Paderborn
Vereinsregisternummer: VR 3311

VEREINSSITZ:

Helden – Verein für nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V.
Kirchstraße 16b
33161 Hövelhof

**„Um ein Held zu sein, braucht man nur eines:
die Bereitschaft, für andere zu agieren.
[...] Jeder kann ein Held sein, wenn er die
Einstellung verinnerlicht: Ich bin ein Held in
Lauerstellung, und wenn die richtige Situation
kommt, reagiere ich.“**

Philip Zimbardo

Im Interview mit Bild der Wissenschaft 2015

Nach dem Motto

„Everything you do makes a difference“

besteht eines der Kernanliegen unseres Vereins darin, die Teilnehmer*innen in unserer Heldenakademie, zur Heldin oder zum Helden werden zu lassen.

So ermutigen wir junge Menschen für sich und andere Verantwortung zu übernehmen, ihre eigenen Werte und Wünsche aktiv zu verteidigen und nicht wegzuschauen, wenn die Situation aktives Handeln erfordert. Dadurch kommen wir unserem Ziel immer näher, durch viele kleine Unterschiede, die viele Kinder und Jugendliche bundesweit machen, einen großen Unterschied in der Gesellschaft im Hinblick auf couragiertes Verhalten zu bewirken.

Unser Anspruch, ein wirksames und nachhaltiges Präventionsprogramm gegen (Cyber-)Mobbing zu schaffen, hat die Heldenakademie heute zu dem gemacht, was sie ist: Ein Programm, dass Kinder und Jugendliche nachweislich in ihren Fähigkeiten stärkt, die ein moderner Held/ eine moderne Heldin von heute braucht, um sich zivilcouragiert einzusetzen.

Dazu gehört die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwirksamkeitserlebens, Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer und ein Bewusstsein und Einstehen für die eigenen Werte.

So verlassen die Teilnehmenden die Heldenakademie in der Rolle des/der wartenden Helden*in und sind bereit, im Alltag für sich und andere einzustehen, wenn die Situation es erfordert.