

***Das Denkzeit-Training in der JVA. Interventionstechniken  
in der tertiärpräventiven Arbeit mit Straftätern***

von

**Christa D. Schäfer**

Dokument aus der Internetdokumentation  
des Deutschen Präventionstages [www.praeventionstag.de](http://www.praeventionstag.de)  
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der  
Deutschen Stiftung für Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

---

Zur Zitation:

Christa D. Schäfer: Das Denkzeit-Training in der JVA. Interventionstechniken in der tertiärpräventiven Arbeit mit Straftätern, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen Präventionstages. Hannover 2014, [www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/2784](http://www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/2784)

19. DPT 2014

## Das Denkzeit-Training in der JVA

von

Dr. Christa D. Schäfer  
Denkzeit Gesellschaft

[www.ChSchaefer.de](http://www.ChSchaefer.de)  
[www.denkzeit.com](http://www.denkzeit.com)

[mail@ChSchaefer.de](mailto:mail@ChSchaefer.de)  
[info@denkzeit.com](mailto:info@denkzeit.com)

### Zur Autorin

Dr. Christa D. Schäfer,  
Pädagogin, Mediatorin, zertifizierte Denkzeit-Trainerin und Denkzeit-Dozentin  
Vorsitzende des Fachausschusses für Qualitätssicherung der Denkzeit-Gesellschaft

### Zur Denkzeit-Methode

Denkzeit bietet Sozialkognitive Einzeltrainingsprogramme zur Förderung sozialer Kompetenzen, entwickelt für aggressiv-auffällige oder delinquente TrainingsteilnehmerInnen in ambulanten oder stationären Settings.

## **Abstract**

### **Das Denkzeit-Training in der JVA Interventionstechniken in der tertiärpräventiven Arbeit mit Straftätern**

Das Denkzeit-Training ist ein sozialkognitives Einzeltraining für delinquente und/oder gewaltbereite Jugendliche und junge Erwachsene. Es zielt auf die Förderung von psychosozialen Fähigkeiten ab, die als Schutzfaktoren gegen Delinquenz bekannt sind: die Fähigkeit zur Empathie und zur Perspektivübernahme, zur Analyse sozialer Konflikte, zur Abschätzung von Handlungsfolgen, zur Affektkontrolle u.a. Die Trainingsteilnehmer lernen, in emotional belastenden sozialen Situationen einen kurzen Augenblick inne zu halten, um adäquate Handlungsstrategien zu generieren. Das Einzeltraining ist manualisiert und umfasst 40 Sitzungen, es beruht auf psychodynamischen Grundannahmen.

Seit einigen Jahren wird das Denkzeit-Training auch im Jugendstrafvollzug mit großem Erfolg als tertiärpräventive Maßnahme angewandt.

Alle Programme für die Arbeit mit delinquenten jungen Menschen haben ein Transferproblem zu lösen: Wird der Jugendliche Einsichten und erlernte Inhalte aus dem Training in seinem Alltag, womöglich sogar in seiner Peergroup anwenden? Oder wird er sich zwei Welten erschaffen: die Welt seines Trainings einerseits und die Welt seiner Subkultur andererseits?

In diesem Artikel über das Denkzeit-Training wird aufgezeigt, wie im Denkzeit-Training gearbeitet und wie dem Transferproblem begegnet wird.

# Das Denkzeit-Training in der JVA

## Interventionstechniken in der tertiärpräventiven Arbeit mit Straftätern

1. Denkzeit
2. Denkzeit im Strafvollzug
3. Module im JVA Denkzeit-Manual
4. Interventionen zur Übertragung des Programms in die Alltagswelt
5. Ergebnisse

### 1. Denkzeit

Das Denkzeit-Training ist ein sozialkognitives Einzeltraining für delinquente und/oder gewaltbereite Jugendliche und junge Erwachsene. Es zielt auf die Förderung von psychosozialen Fähigkeiten ab, die als Schutzfaktoren gegen Delinquenz bekannt sind: die Fähigkeit zur Empathie und zur Perspektivübernahme, zur Analyse sozialer Konflikte, zur Abschätzung von Handlungsfolgen, zur Affektkontrolle u.a. Die Trainingsteilnehmer lernen, in emotional belastenden sozialen Situationen einen kurzen Augenblick inne zu halten, um adäquate Handlungsstrategien zu generieren.

Eine Forschergruppe um Prof. Dr. Jürgen Körner hat zwischen 1999 und 2006 an der FU Berlin im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Wirksamkeit sozialer Arbeit mit delinquenten Jugendlichen evaluiert. Dabei war ein sozialkognitives Einzelverfahren aus dem Brandon-Centre in London einbezogen. Dieses Training bot große Vorteile, wurde ins Deutsche übertragen und zum Denkzeit-Training weiterentwickelt. Die 2003 gegründete Denkzeit-Gesellschaft bildet Denkzeit-Trainer aus und arbeitet an der Weiterentwicklung des Trainingsprogramms.

Die Denkzeit-Methode ist ein pädagogisches Einzelverfahren mit psychodynamischen und kognitiv-behavioralen Wurzeln. Im Training arbeitet eine ausgebildete Trainerin bzw. ein ausgebildeter Trainer in 40 Sitzungen mit der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer ein Programm durch, das sich aus vier Modulen zusammensetzt:

1. Soziale Informationsverarbeitung
2. Affektmanagement
3. Moralisches Denken und Handeln
4. Freies Training (Transfer in die Lebenswelt des Trainingsteilnehmers)

Das Programm ist manualisiert. Die Sitzungen der ersten drei Module sind in ihren Zielen, Inhalten und Beispielen festgelegt. Jede Sitzung endet mit einer Trainingsaufgabe, die zwischen den Sitzungen vom Trainingsteilnehmer bearbeitet wird. In den Sitzungen des vierten Moduls wird das Gelernte anhand alltäglicher Konflikte des Jugendlichen durchgearbeitet und gefestigt. Die Dauer eines Denkzeit-Trainings beträgt durchschnittlich neun Monate.

Wie für jede pädagogische und therapeutische Arbeit ist die Beziehung zwischen den Beteiligten von maßgeblicher Bedeutung. Die Denkzeit-TrainerInnen gehen mit ihrem Denkzeit-Teilnehmer bzw. ihrer Denkzeit-Teilnehmerin eine verlässliche, anerkennende, aber auch fordernde Beziehung ein. Die daraus erwachsende Arbeitsbeziehung bildet den Rahmen für ein wirkungsvolles Training. Die oder der Jugendliche erlebt die Trainerin bzw. den Trainer als eine Person, die aus der nötigen Distanz heraus Wertschätzung und Interesse zeigt.

„Dem Denkzeit-Training liegt die Auffassung zugrunde, dass delinquente, insbesondere gewaltbereite Jugendliche zu selektiver Aufmerksamkeit für feindselige Hinweisreize neigen, dass sie dazu tendieren, anderen Menschen aggressive Absichten zu unterstellen, in der Auswahl eigener Handlungsalternativen die egozentrischen Handlungsmöglichkeiten zu bevorzugen und insbesondere die Folgen aggressiver Verhaltensweisen zu positiv einzuschätzen“ (Körner, Friedmann 2005, S. 14, nach Lösel und Bliesener 2003).

Diese Tendenz, in unklaren Situationen fremden Menschen feindselige Absichten zu unterstellen, beruht einerseits auf einem dysfunktionalen Lernprozess in der Entwicklung. Sie beruht andererseits nach psychodynamischer Auffassung auch darauf, dass sich Jugendliche mit Hilfe projektiver Phantasien unbewusst entlasten wollen. Der Grund für die projektiven Neigungen liegen in der Regel in dem eigenen Gefühl von Wertlosigkeit und Selbstverachtung.

Das Denkzeit-Training vermag den Trainingsteilnehmer in seinem Selbstgefühl zu stärken, so dass er seine Neigung allmählich zurücknehmen kann, sich von anderen bedroht oder angegriffen zu fühlen. Das Denkzeit-Training stellt den Jugendlichen immer wieder Trainingsaufgaben, die sie erfolgreich bewältigen können und die ihnen in ihrem Alltag weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen.

## **2. Denkzeit im Strafvollzug**

2006 hat die Denkzeit-Gesellschaft das Denkzeit-Programm erstmals in der Justizvollzugsanstalt Wriezen eingesetzt. Dabei zeigte sich rasch, dass das Training mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Haft sehr gute Erfolge zeigt. In der Zwischenzeit nutzen JVA in weiteren Bundesländern das Denkzeit-Training. Derzeit gibt es Trainingsmöglichkeiten in der JVA Hahnöversand, in der JVA Luckau-Duben, in Neustrelitz, Wiesbaden und Wriezen. Insgesamt haben bisher über 100 Teilnehmer an Denkzeit-Trainings im Strafvollzug teilgenommen, die Zufriedenheit mit dem Training ist sehr hoch und die Abbruchquote gering.

Die Ziele, Inhalte und Beispiele in dem erwähnten Trainings-Manual sind auf die jeweilige Umgebung und den Alltag in der JVA abgestimmt. Sie berücksichtigen gängige Lebensmuster, Freundschaftsmuster, Interessen und Straftaten von Inhaftierten. Während in den ersten Jahren hauptsächlich männliche Jugendliche bzw. junge Männer am Training teilnahmen, wird das Training derzeit erstmals mit jungen Frauen durchgeführt.

### ***Timo S.***

*Ich treffe Herrn S. in der JVA Wriezen. Er ist ein kräftiger und eher kleiner Mann von 23 Jahren. Als ich ihm das erste Mal begegne, wird es sofort laut. Mein Treffen war angekündigt, die Information offenbar aber nicht bis zu ihm gelangt. So stürmte er in den Raum, in dem ich sitze und verkündet vor mir stehend lautstark aus geringer Distanz, dass es so nicht gehe und man so nicht mit ihm umspringen könne. So beginnt unser gemeinsames erfolgreiches Denkzeit-Training.*

*Herr S. stammt aus dem Süden Berlins. Seine leibliche Mutter hat die Familie früh im Stich gelassen und ist ausgewandert. Sein Vater war mehrmals verheiratet und hat Kinder mit verschiedenen Frauen. Damit hat Herr S. einige Halbgeschwister, die er fast alle nicht kennt. Die jetzige Beziehung zwischen seinem Vater und seiner Stiefmutter ist stabil und liebevoll.*

*Sein Vater scheint so etwas wie ein Idol für ihn zu sein. Dieser hatte zu DDR-Zeiten eine große Plattensammlung, mit dieser Sammlung ist er von Ort zu Ort gezogen und hat Musik aufgelegt. Herr S. hat das als sein Hobby übernommen, hat vor einigen Jahren über einen großen Pool von Schallplatten verfügt und ebenfalls „Musik gemacht“, wie er dazu sagt.*

*Die Familie ist ein wichtiger Anker für Herrn S. Er erlebte Probleme mit der Familie bzw. seiner Ex-Freundin als sehr schmerzhaft. Wenn er entlassen wird, will er wieder in die Nähe seiner Familie ziehen. Es gehörten ferner mehrere große Hunde stets zur „Familie“ von Herrn S. (wie er selber formulierte). Während der Trainingszeit trennten sich Vater und Stiefmutter, dies empfand Herr S. als sehr belastend.*

*In der JVA kommt er seinen Aussagen gemäß mit „allen gut aus“. Er habe, da er dort der Älteste sei, eine Vorbildwirkung für die anderen, er schlichte Streitigkeiten und sei angesehen.*

*Herr S. ist in der Ausbildung zum Garten- und Landschaftsgärtner (GALA) und hat in der Zeit des freien Trainings dort seine Zwischenprüfung absolviert. Dies war seinen Angaben gemäß die erste Prüfung, die er in seinem Leben gemacht hat. Da er in der achten Klasse den Schulbesuch abgebrochen hat, hat er sich auch in seiner Schulzeit intellektuellen Herausforderungen kaum stellen müssen. Herr S. ist langsam und intellektuell nicht besonders „fit“.*

Herr S. hat Musik als Hobby, er legt Platten auf und ist DJ. Musik ist „die Liebe seines Lebens“. Ihm wurde in der JVA als Maßnahme zugebilligt, zwei Abende pro Woche in einem Musikraum zu verbringen.

*Delikte:*

*Sachbeschädigungen, Diebstähle, Raub, Körperverletzungen  
mindestens 18 Delikte seit 2002*

*Flucht*

*der letzte Diebstahl mit Waffe (um etwas zum Essen zu besorgen)*

*Herrn S.'s Aussagen nach hat er vieles gemacht, was nie aufgedeckt wurde.*

### **3. Module im JVA-Denkzeit-Manual**

Wie alle Denkzeit-Trainings umfasst auch das JVA-Manual vier Module.

#### **Modul 1: Soziale Informationsverarbeitung.**

#### **Kognitive und Interpersonelle Aspekte des Problemlösungsprozesses**

Anhand des handlungstheoretisch begründeten Modellen der sozialen Informationsverarbeitung von Crick und Dodge können Einschränkungen identifiziert werden, denen Jugendliche unterliegen, wenn sie sich wiederholt für normabweichende Handlungen entscheiden.

„Dieses Modell zerlegt die inneren Prozesse, die auch bei einer spontanen Handlung ablaufen, in eine Reihe von Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Entscheidungsschritte; jeder einzelne Schritt ist das Resultat einer sehr raschen, oft nicht bewussten Entscheidung, die zwar automatisiert ablaufen mag, prinzipiell aber dem Einfluss des Handelnden selbst und daher auch der Veränderung zugänglich ist. (...) Es beginnt mit dem ersten Schritt, der selektiven Wahrnehmung einer Situation, die unmittelbar anschließend unter dem Einfluss eigener Erwartungen und projektiver Phantasien interpretiert wird. In den nachfolgenden Schritten muss der Handelnde entscheiden, welches Ziel er nun ansteuern will und wie er dieses Ziel erreichen möchte. Stehen mehrere Handlungsalternativen zur Auswahl, muss er die jeweiligen Folgen abwägen und bewerten, bevor er sich für eine Variante entscheidet. Möglicherweise folgt noch ein siebenter Schritt, der in dem Schema nicht mehr erwähnt wird: Die Bewertung des eigenen Verhaltens im Rückblick“ (Körner, Friedmann 2005, S. 40 f).

Ausgehend von der Definition des Begriffes ‚Problem‘ wird im ersten Modul zu Entscheidungsmöglichkeiten und Konsequenzen von Entscheidungsmöglichkeiten weitergeleitet.

*In der ersten Trainingsstunde „überschüttete“ mich Herr S. sogleich mit der Schilderung von Vorfällen und dem, was alles an Straftaten er in seinem Leben gemacht habe. Das Delikt, was zur Inhaftierung geführt hat, erzählte er mir in aller Ausführlichkeit. Danach konnten wir anfangen zu arbeiten.*

*Das erste Modul stellte eine große Herausforderung für Herrn S. dar. Er brauchte insgesamt acht Sitzungen, bis er sich an meinen Namen erinnern konnte. Die Aufgaben waren oft zu komplex für ihn, so dass ich sie ihm zunächst vorlesen musste. Anschließend hat er sie noch ein oder zwei Mal selber gelesen, bis er sie erfasst hatte – dies selbst dann, wenn die Aufgabe im Manual nur fünf Zeilen umfasste.*

*Die Thematik des Problemlöseprozesses schien eine intellektuelle Herausforderung für ihn zu sein. Er fand die Aufgaben stets interessant und hat gerne und gut mitgearbeitet. Mitunter hat er lange für die Aufgaben gebraucht, weil das Überdenken seine Zeit benötigte. Oft habe ich ihm gedankliche Hilfestellungen gegeben und „mit ihm zusammen“ gedacht.*

*Herr S. fand es interessant, sich in andere hineinzuversetzen. Dies hat ihn offensichtlich fasziniert und er hat diesen Aspekt als „Spiel“ aufgefasst, das „lustig“ im positiven Sinn) sei. Wir haben uns mitunter gemeinsam in verschiedene Personen zu verschiedenen Situationen hineinversetzt.*

*Auf seinem Level hat er gelernt, den Problemlöseprozess gut anzuwenden.*

## **Modul 2: Affekte managen**

Delinquente Jugendliche besitzen meist nur geringe Fähigkeiten, die Gefühlslage und Motive anderer Menschen adäquat zu erkennen. Das hat zur Folge, dass sie anderen Menschen oftmals feindselige Absichten unterstellen. Zudem ist es ihnen oft nicht möglich, wohlwollend und reflektiert mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen. Vielmehr neigen sie zu körperlich-aggressiven Reaktionen, und ihre Frustrationstoleranz ist gering. Im Mittelpunkt dieses Moduls steht darum das Erkennen von Gefühlen sowie der sozialverträgliche Umgang mit eigenen und fremden Emotionen.

*Inhaltlich gesehen hat Herr S. dieses Modul mit seinen Lernzielen nicht gut gemeistert. Er konnte beispielsweise im Training genutzte Gefühlskarten schlecht benennen. Für Wut fand er gar kein Wort. Für die Figuren, die Angst zeigten, hatte er den Kommentar, die hätten Drogen genommen. Ich brachte ihm einen Zettel mit, auf dem ca. 100 Gefühlsnamen notiert waren. Diesen Zettel fand er wunderbar, er wollte sogar eine weitere Kopie für einen seiner Freunde haben. Anhand dieseszettels hat er eigenständig Gefühlsnamen „gelernt“ und sich mit dem Thema beschäftigt.*

*Weiterhin konnte er schlecht die auf den Gefühlskarten gezeigten Gefühle in eine der Grundkategorien „einsortieren“. Gefühle der Freude hat er beispielsweise mit Schadenfreude gleich gesetzt. Auch die Abgrenzung zwischen Wut und Freude fiel ihm mitunter schwer, denn aus Wut entsteht Freude – wenn die Wut vorüber ist, so seine Begründung.*

*Bei der Verbreiterung des Wut-Reaktions-Repertoires hat Herr S. versucht, die angebotenen Inhalte des Manuals in sich aufzunehmen. Er hat hart an diesem Thema gearbeitet.*

*Zeitgleich zu diesem Modul trennte sich sein Vater von seiner Frau, der Stiefmutter von Herrn S., was starke Emotionen bei ihm hervorrief. Ein Prozess von Wut, Trauer und Trennungsbewältigung setzte bei Herrn S. ein.*

## **Modul 3: Moralisches Denken und Handeln**

Delinquente Jugendliche neigen dazu, eher egozentrische, antisoziale Ziele zu verfolgen. Thema dieser Lerneinheit ist vor diesem Hintergrund das ursprüngliche Erlernen der Begrifflichkeiten „richtig“ und „falsch“ sowie die verschiedenen Stufen der Moral (nach Kohlberg). Ziel des Moduls ist es u.a. über Dilemmasituationen nachzudenken und zu erkennen, dass moralisch gute Entscheidungen mitunter sehr schwierig sind. In der Einschätzung ihrer Handlungsfolgen wirken delinquente Jugendliche oft weniger differenziert und eher kurzfristig orientiert als ihre Altersgenossen. Ebenfalls gehören Gespräche über ungeschriebene, erlebte und nicht erlebte Handlungsregeln zu den Inhalten dieses Moduls.

*In Dilemmadebatten hat Herr S. oft versucht, für das jeweilige Dilemma einen Lösungsweg zu finden, der die beiden Positionen vereint und damit das Dilemma auflöst. Ferner waren für ihn andere Situationen gar keine Dilemmasituationen, denn er konnte sich eindeutig einer der beiden Positionen zuordnen und hat darum die zweite Position kaum verstanden.*

*In Situationen, in denen im Manualbeispiel eine Freundschaft vorkommt, ließ er die im Beispiel involvierten Figuren sich immer zugunsten der Frau bzw. Freundin entscheiden. Die Trennung seiner Eltern ist immer noch häufig Thema.*

*Auch für den Handlungsrahmen zu verschiedenen Situationen scheint Herr S. kein gutes Gespür zu haben; auch hier war viel Unterstützung von mir als Trainerin gefordert.*

*In der Stunde zum eigenen Ideal meldete ich Herrn S. anschließend zurück, dass ich ihn als „freundlich und charmant“ auftretend erlebe. Dies hat ihn anscheinend beeindruckt, lange beschäftigt und positiv beeinflusst. Bis zum Trainingsende hat er immer wieder darüber gesprochen und zeigte sich „stolz“.*

## 4. Interventionen zur Übertragung des Programms in die Alltagswelt

### Trainingsaufgaben

Am Ende jeder Trainingssitzung erhält der Denkzeit-Teilnehmer Trainingsaufgaben, die im Manual vorformuliert sind, und die er bis zur folgenden Sitzung überdenken soll.

Im ersten Modulteil soll der Jugendliche beispielsweise über eine selbst erlebte Situation nachdenken, die verschiedenen Entscheidungsmöglichkeiten erfassen und anschließend erläutern, wie er zu der von ihm getroffenen Entscheidung kam. Im zweiten Modulteil gibt es u.a. die Aufgabe, drei Situationen zu finden, in denen es für den Jugendlichen am schwierigsten war, sich für eine gewaltfreie Lösung zu entscheiden, er es aber schaffte, sich bewusst zu steuern. Im dritten Modulteil soll der Jugendliche eine Dilemmasituation finden, in der er einmal gestanden hat oder noch steht, und diese beschreiben.

Diese Trainingsaufgaben haben stets mit der Lebenswelt des Inhaftierten zu tun. Die Themen der Aufgaben umfassen am Trainingsanfang größtenteils den gegenwärtigen Lebensbereich, beschäftigen sich in der Trainingsmitte auch mit vergangenen Lebensbedingungen und betrachten am Ende des Trainings meist den zukünftigen Lebensentwurf des Trainingsteilnehmers.

Sie schließen sich jeweils an die Trainingsinhalte der Denkzeit-Stunde an, so dass sie eine Brücke zwischen dem Training und dem sozialen Feld des jungen Erwachsenen bilden. Wird in der Sitzung beispielsweise über negative Zuschreibungen gearbeitet, so lautet die Trainingsaufgabe: „Erinnern Sie bitte eine erlebte Situation, in der Sie dachten, dass Ihnen jemand 'etwas Böses' will, und es sich später herausstellte, dass dem gar nicht so war.“

Einige Trainingsaufgaben haben das Ziel, die Inhalte des Trainings „einzuüben“. Andere Aufgaben haben den Zweck, den Trainingsteilnehmer dazu anzuregen, die Inhalte direkt auf seine Wirklichkeit übertragen und anwenden bzw. erproben zu können. Weitere Aufgaben dienen der Reflexion eigener erlebter Situationen. Der Denkzeit-Trainingsteilnehmer hat so auch zwischen den Sitzungen die Anregung, sich mit den Inhalten des Trainings auseinander zu setzen und Bezüge zur erlebten Realität herzustellen. In der nächstfolgenden Sitzung wird dann über die Trainingsaufgabe gesprochen, können Erfolge bzw. Fehlschläge angenommen oder diskutiert werden.

Die Trainingsinhalte bauen aufeinander auf, und damit werden auch die Schwierigkeitsstufen der verschiedenen Trainingsaufgaben zunehmend komplex. Eine hohe Anforderung ist es beispielsweise für den Trainingsteilnehmer, sich mit einem anderen Insassen über eine fest vorgegebene moralische Fragestellung auseinander zu setzen oder über den moralischen Gehalt einer selbst erlebten sozialen Situation nachzudenken.

Interessanterweise wissen viele Inhaftierte in den Justizvollzugsanstalten, in denen Denkzeit-Trainings durchgeführt werden, bruchstückhaft über das Training Bescheid. Dies liegt zum einen daran, dass einige Teilnehmende gerne ausgewählte Inhalte mit ihren Zellennachbarn besprechen. Zum anderen betonen die Inhaftierten immer wieder, dass sie Denkzeit gut finden und es ihnen sehr „hilft“. Dies wiederum weckt die Neugier bei den anderen Inhaftierten und lässt Denkzeit zu einer erstrebenswerten und hoch angesehenen Maßnahme in der JVA werden. Es gibt sogar Situationen, in denen Denkzeit-Teilnehmer immer wieder von anderen Teilnehmern gefragt werden, was es denn jetzt „Neues im Denkzeit“ gäbe. So sind die Trainingsteilnehmer auch in der Zeit zwischen den Sitzungen oft mit Denkzeit und Denkzeit-Inhalten befasst.

*Herr S. hat die Aufgaben am Trainingsanfang sehr genau genommen und sogar schriftliche Ausarbeiten zu den Fragestellungen in einem Ordner abgeheftet und mitgebracht. Im Laufe des Trainings hat zwar die schriftliche Bearbeitung der Aufgaben abgenommen, dennoch hat er weiterhin gewissenhaft an die Trainingsaufgaben gedacht.*

*Viele Aufgaben haben ihm großen Spaß gemacht, andere waren eher lästig und anstrengend, wurden von ihm jedoch dennoch erledigt.*

## Das freie Training

Im freien Training geht es insbesondere um die Anwendung des in den ersten drei Modulen Erarbeitete und Erlernete. Das Manual liegt zugeklappt auf dem Tisch, bildet zwar weiterhin die Grundlage der Gespräche, allerdings nicht mehr den Inhalt.

Trainer und Trainingsteilnehmer besprechen gemeinsam, welche Themen für die verbleibende Zeit wichtig sind. Dies sind einerseits „kleinere Themen“ wie beispielsweise Situationen, die der Trainingsteilnehmer in der letzten Woche erlebt hat, und das sind andererseits „größere Themen“ wie beispielsweise das Thema „Macht“, das der Teilnehmer gerne zusammen mit dem Denkzeit-Trainer diskutieren möchte. Manche Trainingsteilnehmer formulieren Ziele, an denen Sie weiterhin arbeiten wollen.

Insbesondere sind oft konflikthafte Situationen aus dem Alltagsleben des Trainingsteilnehmers Inhalt im freien Training. Es kann sein, dass es eine Prügelei gab und sich der Trainingsteilnehmer herausgehalten hat. Es kann aber auch sein, dass der Trainingsteilnehmer in „alte Überzeugungsmethoden“ zurück gerutscht ist und erneut eine Körperverletzung begangen hat. Sowohl gelungene als auch misslungene Gegebenheiten sind im freien Training für den Trainingserfolg wichtig.

In dieser Trainingsphase dienen die im Denkzeit-Training erarbeiteten Inhalte als Vorlage zur Reflexion. Erreichte Kompetenzen werden als Grundlage genutzt, um eine Situationen und damit auch die direkt oder indirekt beteiligten Personen zu verstehen. Der Gedanke an das erste Modul bietet die Chance, den Problemlöseprozess auf die mitgebrachte Situation zu legen und eine „gute Möglichkeit“ der Lösung zu finden. Die Erinnerung an das zweite Modul lädt zu Vermutungen über die Gefühle der beteiligten Personen ein. Die erworbenen Kompetenzen zur Perspektivübernahme und Empathie geben Verständnis für Sachlage und Personen. Der Rückblick auf das dritte Modul lässt zu, dass Situationen auf ihren „moralischen Gehalt“ hin untersucht werden und moralisch „gute“ Lösung für eine konflikthafte Gegebenheit gefunden werden.

Der junge Erwachsene stellt in dieser Trainingsphase unter Beweis, dass er nicht nur in der geschützten Atmosphäre des Trainings und mit der Hilfe seines wohlwollenden Trainers seine Probleme analysieren und lösen, sondern vielmehr seine Kompetenzen auch alleine und in schwierigen und konflikthafte Situationen anwenden kann.

Die großen Themen, die besprochen werden, haben oft bereits das ganze Training durchzogen und finden jetzt endlich ihren Raum. Dabei kann es um vielfältige Themenkreise gehen: Familie, Sucht, Gewalt, Macht, Freundschaft, Kumpel, ADHS-Problematik, die Beziehung zu einer besonderen Person, aber auch den eigenen Lebensweg oder die Entwicklungslinie in den eigenen Straftaten.

Das Thema der letzten Sitzungen ist natürlich der Abschied. Es wird nochmals Rückblick auf das Training gehalten, es geht um eine aktuelle Bestandsaufnahme und den Blick in die Zukunft. Da das Denkzeit-Training in der JVA oft am Ende der Haftzeit stattfindet, werden Zukunftsthemen meist als besonders wichtig erlebt. Der Trainingsteilnehmer schaut darauf, wie er „draußen“ eine Wohnung bekommt, wo er wohnen möchte, ob er wieder bei seinen Eltern einzieht, wo er seine berufliche Perspektive sieht und seine begonnene Ausbildung zu Ende machen kann, ob er vielleicht noch das Fachabitur angehen will, usw.

Damit ist die Übertragung des Trainings in die Alltagswelt fast lückenloser nicht möglich.

*Herr S. fand zunächst nur wenige Themen für das freie Training.*

*Später stellte sich heraus, dass ihm das Nachdenken über „Familie“ ein wichtiges Anliegen war. So wurde beispielsweise die „Beziehungsgeschichte“ zu seiner Ex-Freundin oft Gesprächsanlass. Ferner arbeiteten wir an den Themen: allgemeine Betrachtungen zu seiner Familie, seine (frühere) Familienkonstellation, seine Entwicklung in der Familie seiner Kindheit, Erinnerungen an seine leibliche Mutter, seine Stiefmutter, die Familie seiner ehemaligen Freundin usw.*

*Allgegenwärtiges Thema war auch die Musik – mit allen Herausforderungen aber auch Gefahren (Drogenkonsum bei DJs ...). Daran anknüpfend haben wir mehrere Stunden zum Thema „Sucht“ gearbeitet. Herr S. war der Meinung, seine Sucht „im Griff“ zu haben. Wir sprachen über Faktoren, die Sucht befördern und Faktoren, die Sucht vorbeugen. Die Gespräche verliefen auf einem hohen Niveau und umfassten allgemeine Aspekte, aber auch persönliche Blickwinkel.*

*Herr S. hat immer wieder konflikthafte aktuelle Alltagssituationen mit den erlernten Modulinhalt in Verbindung gebracht. Er konnte gelingende soziale Situationen genießen und misslungene Situationen mit den Denkzeit-Inhalten analysieren und reflektieren.*

*Damit waren die Denkzeit-Inhalte als Methode zur Reflexion und Entscheidungsfindung in schwierigen Situationen bzw. kurz danach stets präsent.*

## **5. Erfolge**

Das Manual hat in den Modulen eins bis drei die Arbeitsbeziehung zwischen dem Trainer und dem jungen Erwachsenen „trianguliert“, d.h. es hat dafür gesorgt, dass sich Trainer und Trainingsteilnehmer auf etwas Drittes konzentrieren können. Im freien Training löst sich das Manual aus dem Beziehungskontext zwischen Trainer und Teilnehmer, in dem es einen wichtigen Platz hatte. Es wird zu einer Sammlung von Methoden und „Werkzeugen“, die der junge Erwachsene in sein eigenes Leben mitnehmen und bei Bedarf öffnen kann.

„Und wenn es gut geht, wird es ihm später gelingen, in einer schwierigen Situation kurz innezuhalten (eine 'Denk-Zeit' zu nehmen), ein Werkzeug zu ergreifen und eine bedrohliche Lage zu meistern. Auch darin läge dann eine Triangulierung: In einer affektiv hoch aufgeladenen Situation fällt dem Jugendlichen ein, dass sich seine Wut so anfühlt, dass ihm fast nichts mehr übrig bleibt als 'besinnungslos' zuzuschlagen, aber er entschließt sich, 'aus dem Felde' zu gehen und damit die Eskalation abzubrechen. Dieser Entschluss ist möglich, wenn der Jugendliche für einen Augenblick einen 'exzentrischen Standpunkt' einnimmt, also wie von einem Außenstandpunkt über sich nachdenkt, und zwar mit Hilfe eines Analyse-Instrumentes aus seinem 'Werkzeugkoffer'. Das wäre ein Beispiel für einen gelungenen Transfer von erworbener Kompetenz aus dem Denkzeit-Lernprogramm in die Realität des eigenen Lebens“ (Körner, Friedmann 2005, S. 154f).

Am Trainingsende nehmen die Teilnehmer die gedankliche Vorstellung bzw. das Bild mit, dass bereits ein paar Sekunden „Denkzeit“ hilfreich sein können, um der Eskalation einer Situation aus dem Weg zu gehen bzw. sogar zu ihrer Deeskalation beitragen. Noch während des Trainings können immer wieder kürzere oder auch längere „Denkzeit-Momente“ bei den Teilnehmern beobachtet werden.

Die 40 Stunden im gemeinsamen Denkzeit-Training regen den Trainingsteilnehmer vielfach aufgrund der Trainingslänge und der hier erlebten stabilen Beziehung zu Imitationseffekten an. Laut Lernpsychologie kann ein Lernen am Modell dauerhafte Ergebnisse erzeugen.

„Ein erfolgreiches Modell-Lernen setzt allerdings eine Reihe von Bedingungen voraus, die beachtet werden müssen: Das Modell muss beliebt und respektiert sein, sein Handeln muss gut erkennbar sein, etwa im Unterschied zu anderen konkurrierenden Modellen. Das Handeln des Modells muss offenkundig erfolgreich sein, und dem Lernenden muss es möglich sein, das Handlungskonzept seines Modells tatsächlich anzuwenden, und diese Anwendung muss sich wiederum lohnen. Darum ist es so wichtig, dass der Trainer dem Jugendlichen in seinen Motiven, Zielen und in seiner Wertorientierung sichtbar wird“ (Körner, Friedmann 2005, S. 156).

In vielen Denkzeit-Trainings kann das Lernen am Modell festgestellt werden. Auch Teilnehmer, die anfangs Schwierigkeiten mit dem Denkzeit-Setting hatten, genießen nach einer Weile die damit verbundene Stabilität und wenden hier erlebte Grundlagen der Kommunikation und des Gesprächs auf Gespräche mit anderen Personen an. Andere Denkzeit-Teilnehmer wollen beispielsweise eine Kopie des Problemlöseprozesses mitnehmen, um eine ihnen nahe stehende Personen damit unterstützen zu können.

Eine Untersuchung zum klassischen Denkzeit-Programm hat bereits 1998 ergeben, dass in einem statistischen Vergleich der damals drei evaluierten Verfahren (Denkzeit, Soziale Trainingskurse, Einzelbetreuung durch die Bewährungshilfe) sich alle drei als hochwirksam im Sinne der statistisch signifikanten Reduktion der Rückfallquote gezeigt haben, und dass sich das Denkzeit-Training in der Einzelbetrachtung der Effektstärken aller drei Maßnahmen als besonders wirksam erwies.

Betrachtet man die Rückmeldungen zum Denkzeit-Training von Trainingsteilnehmern sowie von Sozialarbeitern und Bediensteten aus der JVA, so sind diese überaus positiv. Es besteht eine hohe Zufriedenheit mit dem Denkzeit-Trainings und auch mit den bereits kurzfristig zu erkennenden Erfolgen. Eine Wirksamkeitsanalyse der pädagogischen Arbeit für das Programm Denkzeit im Strafvollzug steht noch aus.

## **Denkzeit-Methoden geben Sicherheit**

Die Problemlösekompetenz stellte für Herrn S. so etwas wie ein „Wunderinstrument“ dar. Er ging mit dem Gefühl, dass ihm nichts mehr passieren könne – weil er ja den Problemlöseprozess jetzt habe und kenne. Gleichwohl habe ich versucht, ihm „Gefahren“ aufzuzeigen, die ich auf ihn zukommen sah.

## **Steigerung des Selbstwertgefühls**

Herr S. hatte zunächst große Schwierigkeiten, dem Training intellektuell zu folgen und die Texte zu verstehen. Er hat sich jedoch innerhalb des Trainings in seinen Leistungen dermaßen gesteigert, dass er den mit ihm zu besprechenden externen Bericht (2 ½ DIN A4-Seiten) mit Konzentration vollständig durchgelesen und verstanden hat.

Dies könnte zum einen mit seiner Unsicherheit am Trainingsbeginn zusammen hängen. Er kannte mich als Person nicht und war „nervös“ bzw. verunsichert und wenig selbstsicher. Im Laufe des Trainings hat sich seine Sicherheit kontinuierlich gesteigert. Wir haben auch über Prüfungsangst gesprochen, und Herr S. hat innerhalb der Zeit des freien Trainings seine Zwischenprüfung im GALA geschafft, was für ihn zuvor eine große Hürde dargestellt hat.

Sowohl das „Meistern“ dieser intellektuellen Herausforderungen im Training bzw. in der Prüfung, als auch der von mir geäußerte Eindruck, dass er „charmant sei“, hat zu der enormen Steigerung seines Selbstbewusstseins beigetragen.

## **Lernfeld Umgang mit Trennungssituationen**

Seine langjährige Freundin Jeanette sowie die Trennung seiner Eltern waren mehrfach Thema im freien Training. Herr S. hat einen Ablöse- und Trennungsprozess durchlebt. Das Denkzeit-Training hat ihn bei dieser Aufgabe unterstützen können und damit die Grundlage für kommende ähnliche Prozesse gelegt.

## **Lernfeld Umgang mit Sucht / Drogen**

Herr S. hat früher Drogen genommen und viel Alkohol getrunken. Mit Drogen hat er auch gedealt, um seinen damaligen Freundinnen und Freunden „Nachschub“ besorgen zu können, stets genügend Geld zu haben und was bieten zu können. Er hat sich ein Ziel gesteckt, wie er in seinem Leben weiter hiermit umgehen will.

## **Lebensziele**

Herr S. möchte gerne eine gute Beziehung zu seiner Ursprungsfamilie halten. Er möchte heiraten und zwei Kinder bekommen. Seine begonnene Berufsausbildung GALA hat er bereits in der Haftzeit abschließen können, nach seiner Entlassung möchte er sich eine Stelle in diesem Bereich suchen.

Musik ist so etwas wie ein Lebenselixier für Herrn S. Es ging ihm sichtlich gut, dass ich dies „herausgefunden“ hatte und wir uns öfters darüber unterhalten haben. Gegen Ende des Trainings hat Herr S. Wünsche über die zukünftige Rolle der Musik in seinem Leben formuliert. Die während des Trainings zu beobachtende massive Steigerung seines Selbstwertgefühls ließ sich auch daran ablesen, dass er sich vorgenommen hat, nach der Haftzeit eine CD aufzunehmen. Hierzu hatte er sich bereits viele Gedanken gemacht, mit wem er dies tun möchte, wie er sie vertreiben möchte u.ä.. Der Wunsch ist einerseits hoch gegriffen, stellt sich aber andererseits – so keine hohen Erwartungen damit verbunden sind – durchaus als realistisch und realisierbar dar.

Herr S. möchte unbedingt wieder einen großen Hund haben, wenn er aus der JVA entlassen wird. Ein Hund gebe ihm abends „Sicherheit“, wenn er draußen wäre. Über das „Medium Hund“ konnten wir viele Dinge besprechen, die „direkt“ nicht so gut möglich gewesen wären.

*Gelegentlich blieb das Training mit Herrn S. „oberflächlich“. Insgesamt hat sich dennoch „viel durch das Training bewegt“. Zu dem Psychologen, der seinen Ausgang befürworten sollte, meinte er, der solle zu Frau Schäfer gehen, die wüßte alles über ihn. Drei Jahre nach Trainingsende lebte Herr S. zusammen mit seiner Frau und seiner Tochter in der Nähe des Elternhauses. Er ging einer geregelten Arbeit in einer Gärtnerei im Nachbarort nach.*

#### **Literatur:**

- Crick, Nicki A.; Dodge, Kenneth A.: A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. In: Psychological Bulletin (1994) Nr. 115. S. 316 – 336.
- Körner, Jürgen; Friedmann, Rebecca: DENKZEIT für delinquente Jugendliche. Theorie und Methode dargestellt an einer Fallgeschichte. Freiburg: Lambertus-Verlag 2005.
- Kohlberg, Lawrence: Die Psychologie der Moralentwicklung. Frankfurt/M.: surkamp 1996.
- Lösel, Friedrich; Bliesener, Thomas: Aggression und Delinquenz unter Jugendlichen. Untersuchung von kognitiven und sozialen Bedingungen. Neuwied: Luchterhand 2003.