

Coolnesstraining mit Devran Dogan: Ein Tag voller Einsichten

Heute, am Aktionstag der Demokratie, durften wir als Beobachter an einem besonderen Workshop teilnehmen, der von Devran Dogan geleitet wurde. Es handelte sich um ein Coolnesstraining, das in einer Klasse ausschließlich männlicher Schüler stattfand. Der Tag war geprägt von intensiven Diskussionen, praktischen Übungen und tiefgründigen Botschaften.

Schon zu Beginn war klar, dass dieser Workshop anders sein würde. Devran Dogan schaffte es, mit einer lockeren Vorstellungsrunde die Stimmung aufzulockern und Vertrauen zu schaffen. Die Schüler sollten sich mit einem Namen vorstellen, der ihre aktuelle Gefühlslage ausdrückte – eine kreative und humorvolle Übung, die den Grundstein für eine offene und ehrliche Atmosphäre legte.

Gewalt: Mehr als nur körperliche Auseinandersetzungen

Der Einstieg ins Thema Gewalt wurde durch das auffällige T-Shirt des Referenten begleitet. Es zeigte eine Faust und einen Daumen – Symbole, die uns sofort neugierig machten. „Die Faust steht für Gewalt, der Daumen für Positivität“, erklärte Devran.

Die Schüler wurden aufgefordert, Beispiele für „Gewalt“ und „Nicht-Gewalt“ zu nennen und diese in Kategorien einzuteilen. Schnell wurde deutlich, dass Gewalt nicht immer körperlich ist. Neben körperlicher Gewalt ging es auch um psychische Gewalt: Beleidigungen, Drohungen oder das bewusste Ausgrenzen anderer.

Diese Übung zeigte eindrucksvoll, wie viele verschiedene Formen Gewalt annehmen kann und wie entscheidend es ist, sich bewusst mit ihnen auseinanderzusetzen, um sie zu erkennen und zu verhindern.

Was bedeutet es, ein guter Mensch zu sein?

Ein besonders nachdenklicher Moment des Workshops war die Diskussion über die Eigenschaften eines guten Menschen. Anhand eines Bildes, das Weisheit und Güte symbolisierte, leitete Devran eine Diskussion: „*Was macht einen guten Menschen aus?*“

Die gesammelten Antworten zeigten, dass vor allem Empathie, Rücksichtnahme und Verantwortung eine große Rolle spielen. Besonders wurde betont, dass es wichtig ist, nicht nur anderen gegenüber empathisch zu sein, sondern auch sich selbst gegenüber.

Ein Satz von Devran blieb dabei besonders im Raum stehen: „*Es gibt viele Möglichkeiten, ein guter Mensch zu sein, aber wenig Konkurrenz.*“ Diese Botschaft lud dazu ein, darüber nachzudenken, wie jeder Einzelne durch sein Verhalten einen positiven Beitrag leisten kann.

Kritik: Wie wir besser damit umgehen können

Ein Schwerpunkt des Workshops war der Umgang mit Kritik. Devran zeigte auf, wie schnell Kritik zu Konflikten führen kann, wenn sie falsch formuliert oder impulsiv beantwortet wird. Um das zu verdeutlichen, griff er auf bekannte Beispiele aus dem Sport zurück.

Ein markantes Beispiel war ein Vorfall mit Wladimir Klitschko, der während eines öffentlichen Auftritts eine Backpfeife erhielt. Statt jedoch die Kontrolle zu verlieren oder aggressiv zu reagieren, blieb Klitschko bemerkenswert ruhig. Er verzichtete auf eine impulsive Gegenreaktion und bewies damit Stärke und Selbstbeherrschung. „*Das ist wahre Coolness*“, erklärte Devran. „*Die Fähigkeit, in schwierigen Momenten gelassen zu bleiben, zeigt echte Größe.*“

Dieses Verhalten stand im starken Kontrast zu einer anderen Reaktion auf Provokation, wie sie Klitschko selbst in einem weniger ruhigen Moment zeigte. In einem anderen Vorfall ließ er sich zu einem hitzigen verbalen Streit hinreißen, bei dem er deutlich aufgebracht wirkte. Diese zwei Beispiele machten klar: Der Umgang mit Kritik erfordert nicht nur Geduld, sondern auch Übung, um sich nicht von Emotionen leiten zu lassen.

Solche Szenarien wurden von den Schülern in Rollenspielen durchgespielt. Es wurde demonstriert, wie Kritik sachlich formuliert und konstruktiv beantwortet werden kann. Hierbei zeigte sich, wie herausfordernd es ist, in emotional aufgeladenen Momenten ruhig zu bleiben – und wie wertvoll diese Fähigkeit sein kann.

Ein Workshop, der Eindruck hinterlässt

Als Beobachter konnten wir sehen, wie dieser Workshop die Schüler nachhaltig beeindruckte. Die Inhalte waren klar strukturiert, und Devran Dogan schaffte es, selbst komplexe Themen wie Gewalt, Kritik und Empathie verständlich und praxisnah zu vermitteln.

Dieser Tag zeigte, wie wichtig es ist, jungen Menschen Werkzeuge für den respektvollen Umgang miteinander an die Hand zu geben. Gewalt und Konflikte entstehen oft aus Missverständnissen oder impulsiven Reaktionen – aber durch die richtige Haltung und Kommunikation können sie entschärft oder ganz vermieden werden.

Das Coolnesstraining hinterließ nicht nur bei den Schülern, sondern auch bei uns als Beobachtern einen bleibenden Eindruck. Es machte deutlich, dass wahre Stärke in Empathie, Selbstkontrolle und Respekt liegt – und dass es an jedem von uns liegt, diese Werte in den Alltag zu tragen.

Autoren: Ole und Fynn