



Leseprobe aus Wittmann und Chevalier, Soziale Kompetenz: 75 Therapiekarten,
ISBN 4019172100780 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100780](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100780)

Inhalt

1 Einführung 4

2 Grundlagen sozialer Kompetenzen und ihrer Veränderung 5

3 Inhaltliche Struktur des Kartensets 8

Modul 1: Basics sozialer Kompetenzen verstehen

Modul 2: Sich selbst in den Blick nehmen

Modul 3: Im Gespräch sein

Modul 4: In sozialen Situationen orientieren

Modul 5: In sozialen Situationen fühlen

Modul 6: In sozialen Situationen denken

Modul 7: In sozialen Situationen handeln

Modul 8: Neues ausprobieren

Modul 9: Übungen im Alltag

4 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten 9

5 Die 75 Karten im Überblick 11

6 Literatur 20

7 Bildnachweis 20

Über die Autorinnen 24

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100780

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Victoria Larson

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

1 Einführung

Förderung sozialer Kompetenz als störungs- übergreifendes Therapieziel

Soziale Kompetenzen bilden die Grundlage befriedigender Beziehungen zwischen Menschen und damit auch eines stabilen, positiven Selbstkonzeptes. Im besten Fall können Menschen im Abgleich zwischen eigenen Bedürfnissen, Zielen und Erwartungen mit denen ihrer sozialen Umwelt einen Ausgleich finden, der ihnen Stabilität und Sicherheit vermittelt. Ist das in verschiedenen Zusammenhängen und über längere Zeit nicht der Fall, führt es in der Regel dazu, dass sich Menschen aus sozialen Beziehungen zurückziehen oder sie stark beschädigen. In beiden Fällen wird das als belastend und stressinduzierend erlebt. Diese dysfunktionalen Verhaltensmuster sind entweder der Kern, häufig aber auch Begleiterscheinung verschiedener anderer Probleme im klinischen und vorklinischen Symptombereich (Vorderholzer & Hohagen, 2020). Eine Förderung sozialer Kompetenzen kann daher sowohl Ursachen als auch Folgen unterschiedlicher Störungsbilder günstig beeinflussen und wäre demnach als Bestandteil von präventiven oder kurativen Interventionsmaßnahmen einzusetzen.

Darüber hinaus kann eine Förderung sozialer Kompetenzen im Sinne einer positiven Psychologie und nach dem WHO-Verständnis von Gesundheit in ein Konzept der ganzheitlichen Gesundheitsförderung eingebunden werden (vgl. Faltermaier, 2017). Hier geht es also weniger darum, einen entstandenen Schaden zu beheben oder einer Fehlentwicklung vorzubeugen. Vielmehr kann eine Förderung sozialer Kompetenzen Personen dabei unterstützen, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu erlangen, indem sie sich als agierende, selbstbestimmte Subjekte erleben, die ihre soziale Lebenswelt aktiv zu gestalten in der Lage sind.

Grundansätze der Förderung

Wir gehen davon aus, dass soziale Kompetenzen, genauso wie deren problematische Ausprägungen, Ergebnis von Lernprozessen im Bereich des Erlebens und des Verhaltens sind. Sie können demnach auch um- und neu-gelernt werden. Anknüpfungspunkte für solche Lernprozesse bieten vorhandene Denk-, Erfahrungs- und Verhaltensmuster, die in der ressourcenorientierten Ausrichtung des vorliegenden Kartensets genutzt und durch neue Fertigkeiten ergänzt werden.

Sowohl inhaltlich-konzeptionell als auch methodisch steht das Kartenset in der Tradition des Gruppentrainings sozialer Kompetenzen von Hinsch und Pflingsten (2015), für das ergänzend auch ein Selbstanwendungsbuch von Hinsch und Wittmann (2010) vorliegt. Die mit diesem Training vertrauten Nutzerinnen und Nutzer werden sowohl die Grundideen als auch einzelne Aufgaben, Anweisungen und Übungen wiedererkennen. Wie dort gehen wir entsprechend auch hier von drei entscheidenden Grundregeln bei der Förderung sozialer Kompetenzen aus:

- (1) Verhalten beginnt im Kopf. Eine Verhaltensänderung kann demnach entscheidend durch Veränderungen von Wahrnehmungs- und Bewertungsprozessen erreicht werden.
- (2) Annäherungen an erwünschtes Verhalten und dessen Stabilisierung wird durch positive Verhaltenskontrolle in klar strukturierten Übungen aufgebaut und gefestigt.
- (3) Der Transfer von neuen Bewertungs- und Verhaltensfertigkeiten aus der Übungssituation in den Alltag ergibt sich nicht automatisch. Er muss systematisch angeleitet, geübt und verstärkt werden.

Diese drei Grundregeln werden in dem Kartenset umgesetzt, indem dem Verstehen von Grundmustern großer Raum gegeben wird. Bei allen Übungen sollte das Hauptaugenmerk ressourcenorientiert auf die Potenziale der Klienten und Klientinnen gerichtet sein, wobei diese Potenziale durch die

Übungen sukzessive ergänzt oder an vereinbartes Zielverhalten angenähert werden. Schließlich wird eine Übertragung der Trainingsinhalte auf die konkrete Lebenswelt der Übenden angeleitet und reflektiert.

Im Vergleich zum Gruppentraining sozialer Kompetenzen werden im vorliegenden Kartenset verhaltenstherapeutische Rahmenbedingungen selbstinitiiert Veränderungsprozesse in die Übungen mit einbezogen. Kognitive Mechanismen sozial kompetenten Verhaltens werden durch zusätzliche Kommunikations-, Stress-, Informationsverarbeitungs- und Emotionstheorien auf ein breiteres theoretisches Fundament gestellt. Dadurch ist das Trainingskonzept (Chevalier & Wittmann, 2021) sehr variabel – sowohl in Tiefe als auch Breite seiner Anwendungsmöglichkeiten.

Auch wenn die Module des Kartensets und die Abfolge einzelner Übungen innerhalb der Module die innere Logik dieses erweiterten Trainingskonzepts widerspiegeln, lassen sich je nach Bedarf einzelne Bestandteile herausgreifen, andere dafür vernachlässigen. Es ist ebenfalls möglich, einzelne Module oder Übungen in andere Interventionsmaßnahmen, beispielsweise zur Stärkung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeitserwartung oder der Behandlung sozialer Ängste und dissozialer Störungen, zu integrieren.



2 Grundlagen sozialer Kompetenzen und ihrer Veränderung

Das Konstrukt soziale Kompetenzen

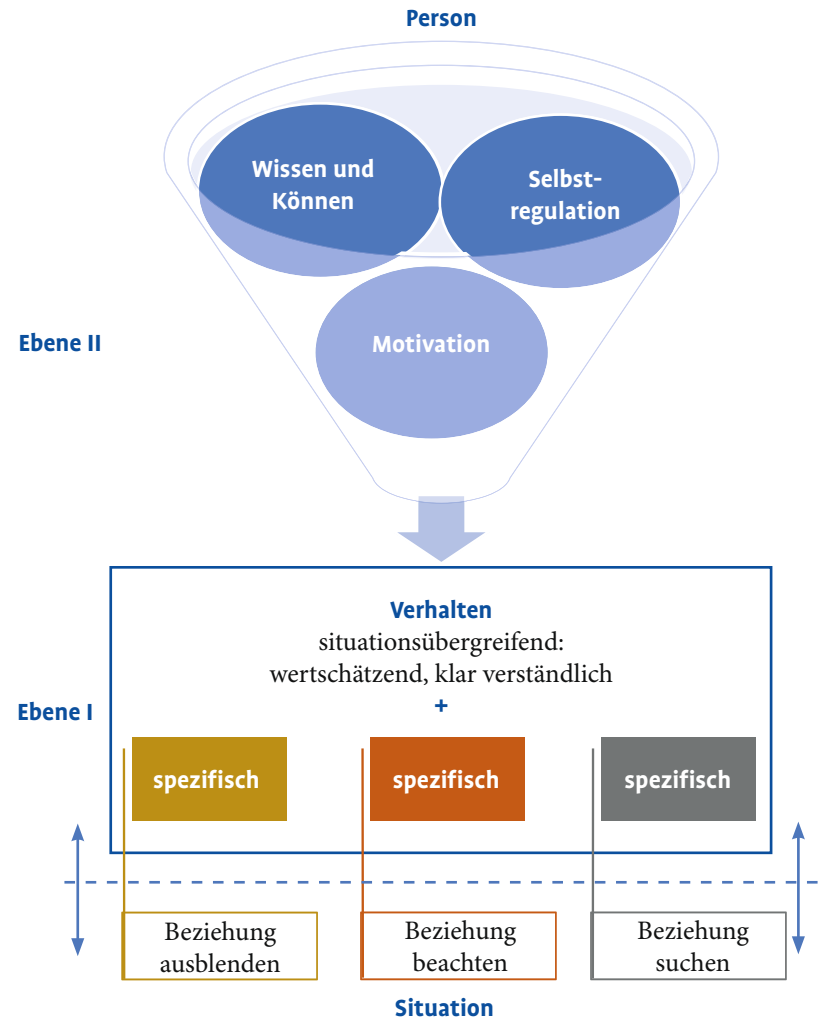
Soziale Kompetenzen zeichnen sich dadurch aus, dass Personen in ihren sozialen Bezügen situationsangemessen, wertschätzend, klar verständlich und zielführend handeln. Auf der Verhaltensebene lassen sich für die Aspekte wertschätzend und klar verständlich eine Reihe von konkreten verbalen und nonverbalen Basisfertigkeiten beschreiben: Blickkontakt, Lächeln, zugewandte und entspannte Körperhaltung, angemessene Wortwahl, Stimmführung, Lautstärke usw. Diese Fertigkeiten allein genügen jedoch nicht, um situationsangemessen und zielführend zu agieren. Dazu bedarf es zusätzlicher Fähigkeiten, Situationen adäquat wahrzunehmen, handlungsgünstig zu interpretieren, eigene Zielstellungen in der Interaktion sinnvoll zu formulieren, über hilfreiche Lösungsmuster in Form von Handlungsskripten zu verfügen, sie flexibel einsetzen zu können und sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst und sicher zu sein. Damit sind neben den oben erwähnten Basisfertigkeiten zusätzliche kognitive, selbstregulative und motivationale Fertigkeiten angesprochen, die die Grundlage sozialer Kompetenzen bilden.

Schwierigkeiten in der Gestaltung von sozialen Beziehungen können sich also in verschiedenen Bereichen zeigen. So können sie einerseits darin bestehen, dass Basisfertigkeiten eingeschränkt ausgebildet sind. Solche Einschränkungen äußern sich situationsübergreifend, also in unterschiedlichsten sozialen Kontexten. Andererseits kann sich zeigen, dass soziale Kompetenzen nicht grundsätzlich, sondern situationspezifisch mehr oder weniger günstig ausgebildet sind. Das dürfte der häufigste Fall in der Praxis sein. Während es Personen z.B. keinerlei Schwierigkeiten bereitet, um Hilfe zu bitten, erleben sie sich hilflos oder überfordert, wenn es darum geht, Kritik zu äußern oder auf einer Forderung zu bestehen. Hier wird deutlich,

dass nicht grundsätzlich soziale Kompetenzen eingeschränkt sind, sondern dass sich die Probleme auf bestimmte Arten von sozialen Situationen beziehen. In diesen – aus Sicht der Klientinnen und Klienten schwierigen – Situationen kann von einem Passungsproblem ausgegangen werden. Dieses Passungsproblem drückt sich darin aus, dass bestimmte Situationstypen bzw. Problemkonstellationen nicht ausreichend situationsadäquat und ziel führend bewertet oder durch Rückgriff auf geeignete Handlungsmuster bewältigt werden können. Eine Förderung sozialer Kompetenzen bezieht sich in solchen Fällen vor allem darauf, eine Orientierung über typische Situationskonstellationen zu bieten, situationsunangemessene, stressinduzierende Wahrnehmungen, Erwartungen und Bewertungen anzubahnen und situationsadäquate Handlungsmuster (sogenannte Skripts) zu vermitteln. Fassen wir die dargestellten Überlegungen zusammen, lässt sich in Anlehnung an Kanning (2015) und Hinsch und Pfungsten (2015) nach unserem Verständnis soziale Kompetenz wie folgt definieren:

Soziale Kompetenz ist die Gesamtheit kognitiver, selbstregulativer, motivationaler und verhaltensbezogener Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit denen es gelingt, situationsangemessen, wertschätzend, klar verständlich und zielführend so zu agieren, dass sich die Person in den von ihr aktiv gestalteten sozialen Beziehungen wohl und zufrieden fühlt.

Diese allgemeinen Überlegungen lassen sich in ein Modell überführen, das die Grundlage des Trainingskonzepts für die vorliegenden Übungen bildet (s. Abbildung). Es beschreibt die beiden Komponenten, auf die sich die Förderung sozialer Kompetenzen bezieht: Situationstypen und personale Kompetenzen.



Grundmodell sozialer Kompetenzen und ihrer Förderung

Situationstypen

Situationen, in denen sich soziale Kompetenz konkret zeigt, werden aus der Perspektive der handelnden Person nach deren handlungsleitenden Zielstellungen kategorisiert. Die Kategorisierung orientiert sich hier daran, welche Bedeutung der Beziehung zur anderen Person zugemessen werden kann. Im vorliegenden Orientierungssystem werden daher Situationen unterschieden, in denen es entweder darum geht, (a) die Beziehung auszublenzen (z.B. bei der Durchsetzung eigener Rechte), (b) zu beachten (z.B. beim Ansprechen von Unzufriedenheit in einer Beziehung) oder (c) zu suchen (z.B. bei Kontaktaufnahme mit fremden Personen). Damit sind drei unterschiedliche potenzielle Problemkonstellationen beschrieben, denen sich eine Person gegenübersehen kann. Diese drei Situationstypen bilden die Grundlage für situationspezifische Übungen sozialer Kompetenzen.

Personale Kompetenzen

Auf Seiten der Person werden zwei Ebenen sozialer Kompetenzen unterschieden: die Ebene konkreter, beobachtbarer Verhaltensweisen (Ebene I) und die Ebene zugrundeliegender Strukturen und Prozesse (Ebene II).

Ebene I. Für die Förderung situationsübergreifender Basisfertigkeiten wertschätzenden und klar verständlichen sozialen Verhaltens wird auf das Vier-Ebenen-Kommunikationsmodell von Schulz von Thun (2014) zurückgegriffen. Die entsprechenden Übungen sind so angelegt, dass sowohl aus Sender- als auch aus Empfängerperspektive Missverständnisse durch sozial inadäquate Vermittlung und Decodierung von Botschaften verdeutlicht und Veränderungen angeregt werden. Darüber hinaus werden entsprechend des Ordnungssystems sozialer Situationen nach der Bedeutung der Beziehung (ausblenden, beachten, suchen) situationspezifische Anregungen zur Selbstreflexion, Rollenspielübungen und Transferaufgaben angeboten.

Ebene II. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dieser Ebene sorgen dafür, dass Personen überhaupt in der Lage und bereit sind, über wertschätzende und klar verständliche Kommunikation hinaus situationsangemessen und zielorientiert sozial kompetent zu handeln. Diese Ebene sozialer Kompetenz wird als dreidimensionales Konstrukt verstanden, bestehend aus sozial re-

levantem Wissen und Können, Selbstregulationsfähigkeiten in sozialen Situationen und motivationalen Bereitschaften, soziale Situationen aktiv und zielorientiert zu gestalten. Wir gehen davon aus, dass diese drei Bereiche multiplikativ verknüpft sind, sich also beim Zusammenspiel in sozialen Kompetenzen nicht wechselseitig ausgleichen: Ohne Wissen und Können ist soziale Kompetenz auch bei höchster Motivation und besten Selbstregulationsfähigkeiten genauso wenig möglich wie mit bestem Wissen und Können, dafür aber geringer oder nicht vorhandener Motivation und Selbstregulation. Für eine Analyse und Förderung sozialer Kompetenzen auf dieser Ebene wird demnach empfohlen, alle drei Bereiche in den Blick zu nehmen. Die 75 Therapiekarten bieten hierfür sehr viele Lektionen und Übungen an, die bedarfsspezifisch fokussiert werden können. Zentrale Wissens Elemente, die die Ausbildung sozialer Kompetenzen fördern können, sind z.B. das SORK-Schema zur Selbstanalyse bei Veränderungsprozessen (Sulz, 1992), das Modell der Regulation von Sozialverhalten (Hinsch & Pfingsten, 2015) und spezifische Handlungsskripte für die drei Situationstypen Beziehung ausblenden, Beziehung beachten und Beziehung suchen. Sehr umfangreich wird auch das Transaktionale Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984), ergänzt um Modelle sozialer Informationsverarbeitung (Crick & Dodge, 1994; Geen, 1990), eingebunden. Es dient als Grundlage für die Analyse stressinduzierender Bewertungsmuster und gewohnheitsmäßiger Stressreaktionen und damit zugleich als Anstoß, selbstregulative Fähigkeiten in spezifischen sozialen Situationen zu entwickeln. In diesem Zusammenhang spielen auch Emotionen eine entscheidende Rolle. Sowohl die Fähigkeit, Emotionen bei anderen Personen differenziert und möglichst korrekt wahrzunehmen als auch eigene Emotionen zu erkennen und zu regulieren, kann im Rahmen des vorliegenden Kartensets ausgiebig geübt werden.



Rollenspiel Beziehung ausblenden

Situation: Sie machen Picknick im Park. Ein Hundehalter lässt seinen Hund frei laufen. Dieser Hund kreist nun um Ihre Picknickdecke.

Schätzen Sie zuerst ein, wie schwierig Sie es finden, die Situation sicher zu bewältigen. Nutzen Sie dafür das Schwierigkeitsthermometer.

Instruktion: Fordern Sie den Hundehalter auf, seinen Hund zurückzuhalten. Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein. Wenn es nötig ist, wiederholen Sie Ihre Forderung, auch mehrfach. Bedanken Sie sich, wenn er einlenkt.

Was sind soziale Fertigkeiten?

Es kann vieles gemeint sein: eine Bitte formulieren können, trotz Ärgers sachlich bleiben, einer anderen Person beistehen, sich entsprechend den Regeln verhalten, Kontakt aufnehmen können und vieles mehr. Was deutlich wird: Es handelt sich um verschiedene Situationen und Anforderungen, die bestenfalls erfolgreich bewältigt werden

Dazu sind Fertigkeiten notwendig. Damit bezeichnet man eingeübte Verhaltensweisen, aber auch Bewertungs- und Denkgewohnheiten, Gefühle, Absichten und Pläne – also all das, was uns zum Handeln bewegt oder uns davon Abstand nehmen lässt.

Solche Fertigkeiten sind »sozial«, weil sie etwas mit menschlichen Beziehungen zu tun haben. »Sozial« enthält darüber hinaus aber auch eine Bewertung. Denn es macht einen Unterschied, welche Wirkungen mit den Fertigkeiten verbunden sind: Schaden oder nützen sie längerfristig uns und anderen? In diesem wertenden Sinn geht es also darum, Beziehungen zu anderen Menschen zielführend und verträglich gestalten zu können.

Überlegen Sie:

Welche sozialen Fertigkeiten haben Sie? Welche sozialen Fertigkeiten würden Sie gern haben?



Übung: Erstarren erklären

Es kann passieren, dass Personen in bestimmten sozialen Situationen Angst empfinden und dann so wie M. im folgenden Beispiel reagieren: Sie erstarren.

M. macht gerade eine Ausbildung zur chirurgischen Assistenz. Es ist die zweite Ausbildung. Die erste hat zwar Spaß gemacht, die Arbeit war dann aber schnell eintönig geworden. Jetzt hat M. das Gefühl, das Richtige gefunden zu haben. Die Anforderungen sind hoch, aber M. zeigt gute Leistungen. Sie lernt viel und hat daher kaum noch Zeit für andere Dinge. Seit einiger Zeit bemerkt M. Veränderungen. Obwohl es große Freude macht, mit Patientinnen und Patienten umzugehen, ist M. zunehmend aufgeregt. Zittern, das Gefühl, erbrechen zu müssen und in der Assistenz zu versagen, ergreifen Besitz von ihr. M. lebt noch bei ihrer Mutter, die aufgrund einer Erkrankung schon lange zu Hause ist. M. wird sehr umsorgt. Die Mutter ist stolz auf M. und zeigt das sehr. Entspannung vom anstrengenden Alltag bekommt M., wenn sie mit den Freunden mal so richtig feiern geht. Das hat sie lange nicht mehr gemacht, auch weil die Mutter das nicht gern sieht. M. hat das Gefühl, völlig erstarrt zu sein.

Erklären Sie das Erstarren von M.

Welche Merkmale der Situation und welche Persönlichkeitsmerkmale könnten eine Rolle spielen?

Welchen Vorteil verspricht sich M. davon?



Übung: Hilflosigkeit erklären

Es kann passieren, dass Personen in bestimmten sozialen Situationen Angst empfinden und dann so wie S. im folgenden Beispiel reagieren: Sie fühlen sich hilflos.

Obwohl gut qualifiziert, mag S. nicht mehr zur Arbeit. Dort warten viele Mails auf Bearbeitung und Aktenberge, weil Kollegen ausgefallen sind. S. macht Überstunden, schläft wenig und zieht sich im Privatleben zurück. Dafür gibt es keine Zeit mehr. Inzwischen hat S. sogar Angst davor, in Kontakt zu anderen zu gehen. Eine Entlastung ist nicht in Sicht. Der Chef macht schon deutlich, dass er sehr unzufrieden mit der Leistung ist. Schon auf dem Weg zur Arbeit muss S. oft anhalten, weil Herzklopfen und Schwindelgefühle das Weiterfahren unmöglich machen. Gedanken wie: »Ich schaffe das nie«, »Ich habe keine Energie mehr« gehen ihm durch den Kopf. Die Angst vor Entlassung ist allgegenwärtig. »Was denken dann bloß die anderen?«. Schon als Kind hat sich S. stark über Leistung definiert. Dann bekam S. Wertschätzung durch seine Umgebung. Seit langem singt S. im Chor. Dort geht es nicht um Wettbewerb. Daher entspannt S. dort, fühlt sich in der Gruppe wohl. Leider bleibt selbst dafür keine Zeit mehr. S. fühlt sich hilflos der Situation ausgeliefert.

Erklären Sie die Hilflosigkeit von S.

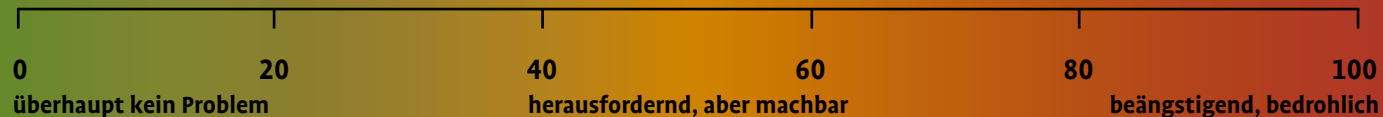
Welche Merkmale der Situation und welche Persönlichkeitsmerkmale könnten eine Rolle spielen?

Welchen Vorteil verspricht sich S. davon?

Ist Beziehung suchen ein Problem? Wie schwierig schätzen Sie die Situationen ein?

Sie suchen vergeblich abends nach einem anstrengenden Arbeitstag einen Parkplatz vor Ihrem Haus. Sie wissen, dass im Nebenhaus eine Nachbarin einen Parkplatz hat, den sie um diese Zeit nicht mehr nutzt. Sie kennen die Frau allerdings nur vom Sehen.

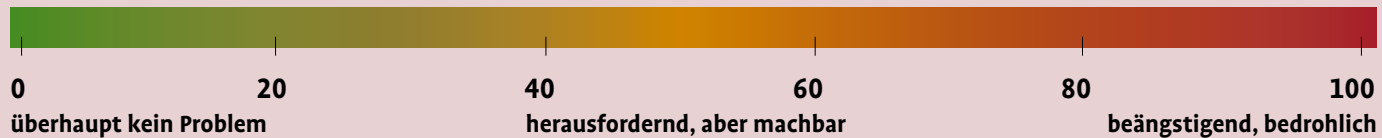
Sie müssen Ihr Fahrzeug auf einem belebten, gebührenpflichtigen Parkplatz abstellen. Der Automat nimmt nur Münzen. Sie haben nicht genug Kleingeld dabei. Da Sie kein Knöllchen riskieren wollen, aber jetzt auch ganz dringend Ihre Besorgung erledigen müssen, müssen Sie jemanden darum bitten, Ihnen die fehlenden 20 Cent zu schenken.



Übung: Ist Beziehung suchen ein Problem?

Es gibt einen Typ sozialer Situationen, in denen man das Ziel verfolgt, Kontakt zu anderen Personen aufzunehmen, um ins Gespräch zu kommen oder um einen Gefallen zu bitten.

Testen Sie sich mit den folgenden Beispielsituationen: Wie schwierig schätzen Sie die Situationen auf den ersten Blick ein? Nutzen Sie dazu das Schwierigkeitsthermometer:



- ▶ Am Nikolaustag steht ein kleiner Schoko-Weihnachtsmann vor allen Wohnungstüren Ihrer Etage. Sie finden die Geste sehr freundlich und wollen sich unbedingt dafür bedanken. Sie haben aber nur eine Ahnung, dass es die Person aus dem Erdgeschoss ist, mit der Sie noch nie gesprochen haben.
- ▶ Ein Arbeitskollege hat Sie am Wochenende zum Grillfest eingeladen. Sie kennen sich noch nicht so gut, weil Sie erst kürzlich in den Betrieb gekommen sind. Umso mehr freut Sie diese Einladung. Es ist aber abzusehen, dass bei dem Fest fast ausschließlich fremde Leute sind.

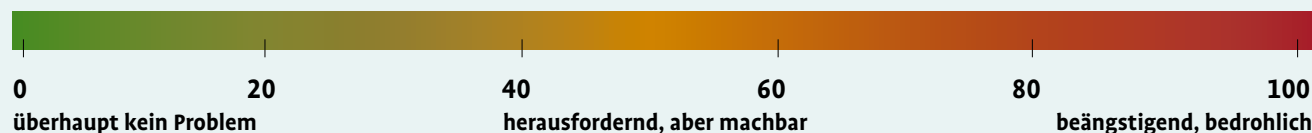
Sozial kompetent Beziehung ausblenden: Rollenspiele

Es gibt Situationen, in denen es darum geht, Beziehungen auszublenden. In diesen Situationen besteht das Ziel vor allem darin, eigene Interessen oder verbrieftete Rechte durchzusetzen. Die Beziehung wird dabei als unwichtig betrachtet oder in den Hintergrund gerückt. Sich sozial kompetent zu verhalten bedeutet hier, eine berechnigte Forderung durchzusetzen, ohne die andere Person fertigzumachen. Die Herausforderung in diesem Situationstyp besteht vor allem darin, ruhig, entschieden und standfest zu bleiben.

Sie können mit Rollenspielen üben, sich in solchen Situationen sicher zu verhalten.

Situation: Sie haben für Ihre Reise mit dem Zug einen Platz reserviert. Auf Ihrem Platz sitzt allerdings eine Person.

Schätzen Sie zuerst ein, wie schwierig Sie es finden, die Situation sicher zu bewältigen. Nutzen Sie dafür das Schwierigkeitsthermometer.



Instruktion: Fordern Sie nun die Person auf, Ihnen den Platz freizugeben. Sagen Sie zuerst, was Sie möchten, dann warum. Wenn die Person nicht gleich einlenkt, wiederholen Sie Ihre Forderung freundlich, aber bestimmt. Kündigen Sie zur Not an, die Zugbegleitung zu holen. Wenn die Person Ihrer Forderung nachkommt, bedanken Sie sich.