



„Lieber verzichte ich auf mein Recht ...!“

Warum soziale Kompetenz das Leben einfacher machen kann

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK), ein Therapieangebot der „Hohen Mark“

Innere Verstrickungen

Frau M. hat ein Problem. Es ist ihr peinlich, irgendeinen Kauf wieder rückgängig zu machen. Auch wenn die Ware einen eindeutigen Fehler hat, möchte sie keinen Umtausch. „Was denken dann die Leute?“, fragt sie sich, um dann gleich die Antwort zu geben: „Die hätte doch gleich sehen können, dass da was faul ist. Selbst dran schuld!“. Also verzichtet Frau M. auf ihr Recht und macht sich klein. Das Problem aber ist mittlerweile größer geworden. Immer wieder hat Frau M. alles geschluckt. Ob in der Ehe, im Beruf oder im sozialen Umfeld. Das Leben wird anstrengend und schwer. Vor allem, es wird immer einsamer um sie herum. Jetzt ist sie an einer Depression erkrankt. Sie weiß gar nicht so richtig warum, aber sie leidet. Nun ist sie in einer Psychiatrischen Klinik. Es könnte die Klinik Hohe Mark sein.

In der Tat. Menschen wie Frau M. gibt es viele. Es muss nicht immer die Angst vor dem Umtausch sein, es gibt noch viele andere innere Verstrickungen die verhindern, dass Menschen sich sicher, selbstbewusst und verantwortlich in ihrem sozialen Umfeld verhalten können.

GSK, ein Erklärungsmodell für die Zusammenhänge von Gefühlen, Gedanken und Verhalten

Im Rahmen einer stationären psychotherapeutisch-psychiatrischen Thera-

pie liegt es nun nahe, auch an diesen konkreten Punkten sozialen Verhaltens anzusetzen. In der Klinik Hohe Mark gibt es in der Abteilung Psychotherapie unter der chefärztlichen Leitung von Dr. Martin Grabe seit 2001 hierfür ein spezielles Programm. Es ist das so genannte GSK, das „Gruppentraining sozialer Kompetenzen“¹. Das GSK liefert dem Betroffenen ein Erklärungsmodell und Übungsmöglichkeiten sein Verhalten in sozialen Situationen besser zu verstehen und konkret ändern zu können.

„Unsicher, aggressiv oder selbstsicher. Wie verhalte ich mich?“

In einem nächsten Schritt wird trainiert, das eigene Verhalten und das von anderen Menschen besser zu unterscheiden. Das GSK geht dabei grundsätzlich von drei Möglichkeiten aus. Menschen verhalten sich entweder unsicher, aggressiv oder selbstsicher. Es geht also darum sich, den anderen und die entsprechende Situation besser einschätzen zu können. Daraus kann eine angemessene und selbstsichere Reaktion erfolgen.

Auch die Situationen des alltäglichen Lebens werden in Kategorien eingeteilt. Das GSK unterscheidet dabei drei typische Situationen. Es sind die Herausforderungen:

¹ Modell nach Rüdiger Hinsch & Ulrich Pfingsten, in der Klinik Hohe Mark für stationäre Bedingungen zugeschnitten und modifiziert.



1. Recht durchsetzen

Folgende Situation ist hier typisch: *In einem Lokal ist Ihnen ein lauwarmes Essen geliefert worden, das Ihnen deswegen überhaupt nicht schmeckt. Rufen Sie deswegen die Bedienung und verlangen ein warmes Essen, oder "schlucken Sie es runter?"*

Es geht hierbei nicht um überhöhte Forderungen, sondern um die Durchsetzung eines echten Rechts. Mir steht etwas zu, für das ich bezahlt habe oder bezahlen werde.

2. Beziehungen gestalten

Hier könnte der Konflikt zwischen zwei Menschen, die sich eigentlich mögen und sehr nahe stehen, aber ihre gegenseitigen Gefühle und Befindlichkeiten nicht ausdrücken können, ein typisches Beispiel sein. Etwa: *„Sie haben mit Ihrer Ehepartnerin einen ziemlichen Streit gehabt. Hinterher sehen Sie ein, dass Sie selbst doch die meiste Schuld hatten und möchten gerne einlenken.“*

Vielen Menschen fällt es schwer Schuld einzugestehen und Versöhnung zu gestalten. Oft stehen dem starke Gefühle wie Scham, Wut oder Stolz entgegen, über die nicht gesprochen wird. Anstelle von Klärungen und gemeinsamen Lösungsgesprächen entfremdet man sich und die Beziehung ist gefährdet.

3. Um Sympathie werben

Diese Situation steht für ein Problem vieler Menschen, die Schwierigkeiten in der Kontaktaufnahme haben. Sie

leiden daran, wenig oder keine Freundschaften zu haben und ziehen sich mehr und mehr zurück. Die Beschreibung folgender Situation macht das Problem deutlich: *Sie gehen einkaufen und sehen im Geschäft einen Nachbarn, der erst kürzlich eingezogen ist und auf Sie einen sehr sympathischen Eindruck macht. Als Sie zusammen an der Kasse stehen, wissen Sie nicht, wie Sie ein Gespräch anfangen könnten. Die Chance ist vertan. Wochen später hat der neue sympathische Nachbar einen großen Bekanntenkreis und lädt zur Einzugsparty ein. Sie gehören nicht dazu!*

Instruktionen für selbstsicheres Verhalten

Das GSK ist als stark strukturierte Lern- und Trainingsübung, über mehrere Übungseinheiten so aufgebaut, dass die Instruktionen für selbstsicheres Verhalten in den jeweiligen Situationen in Rollenspielen intensiv geübt werden. Da geht es u.a. um lautes und deutliches Sprechen, um Blickkontakt, um entspannte Körperhaltung und um die Wahrnehmung von Körpersprache.

Die Rollenspiele werden auf Video aufgenommen und in der Gruppe besprochen.

Erfahrungen der GSK-Trainer

Im Interview mit der Internet-Redaktion www.hohemark.de äußern sich die beiden Trainer zu ihren bisherigen Erfahrungen. Das Gespräch beginnt mit Andreas Siewert, Sozial-



arbeiter und Leiter des Sozialdienstes. Abschließend äußert sich der Psychologische Psychotherapeut Uwe Simon.

www.hohemark.de: Herr Siewert, wie bewerten Sie nach 4 ½ Jahren Praxis mit über 320 Teilnehmern den Stellenwert des GSK in der Klinik Hohe Mark?

Andreas Siewert: „Das GSK macht deutlich, wie sehnlich sich Menschen ein Gegenüber wünschen. Es macht aber auch deutlich wie schwer es fällt, mit einem Gegenüber das alltägliche Leben zu gestalten. Manchmal sind Menschen ganz verblüfft und oft auch erschrocken darüber, wie sie wahrgenommen werden und wie sie auf andere wirken. Das GSK trifft also den sozialen Nerv vieler unserer Patientinnen und Patienten.“

www.hohemark.de: „Was bedeutet es, „ein Gegenüber zu haben?“

Andreas Siewert: „Zunächst einmal bin ich das Gegenüber eines Anderen. Das bedeutet als Erstes mich selbst ehrlich und offen wahrzunehmen und zu spüren, was ich wirklich will und was nicht. Aus dieser selbstachtenden Haltung erwächst eine Sensibilität für das Verhalten, die Gefühle und die Situation des Anderen. Das ist eine gute Basis für ein produktives soziales Miteinander.“

www.hohemark.de: Können Sie ein Beispiel geben? Da, wo der besagte Nerv getroffen wurde!

Andreas Siewert: Ich erinnere mich an eine Frau, die sich nicht traute zu sagen, dass ihr ein regelmäßiges Geschenk ihrer Mutter überhaupt nicht gefiel. Es war eine bestimmte Süßigkeit, Marzipan. Jetzt bekam sie schon wieder Marzipan von ihrer Mutter. Die Frau litt sehr darunter, ihrer Mutter nicht sagen zu können, dass ihr Marzipan überhaupt nicht schmeckt. Im GSK lernte sie, dass es möglich sein kann eigene Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne dass deswegen die Beziehung zu ihrer Mutter gefährdet sein muss. Das war sehr befreiend für sie.

www.hohemark.de. Vielen Dank, Herr Siewert. Und nun zu Ihnen, Herr Simon. Was reizt Sie als Psychologe am GSK?

Uwe Simon: Ich arbeite als Verhaltenstherapeut in einer Klinik, die in verschiedenen Abteilungen ihre Therapien nach dem tiefenpsychologisch fundierten Behandlungsansatz anbietet. Ergänzend hierzu gibt es unter anderem das GSK. Ich erlebe immer wieder, wie es eine hervorragende Möglichkeit bietet, direkt in Rollenspielen das zu üben, was in anderen Therapien vom Kopf und gefühlsmäßig „verstanden“ wurde. GSK ist so etwas wie die Brücke in den Alltag. In meiner Arbeit erlebe ich das GSK als eine hervorragende Verbindung der verschiedenen Ansätze. Im GSK arbeiten wir zwar nicht aufdeckend, sondern ganz direkt am Verhalten, aber mancher Impuls aus dem Training kommt in die Einzeltherapie. Da geben wir

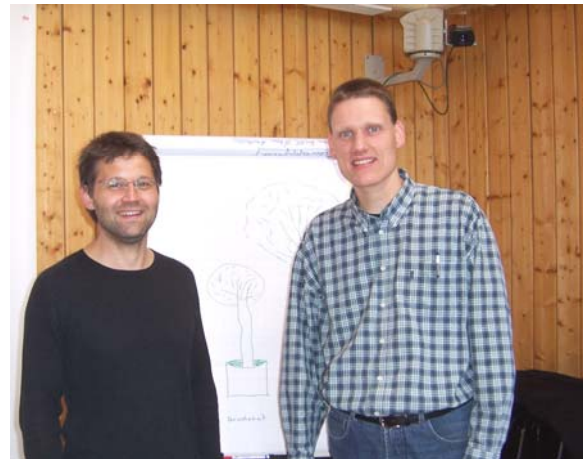


auch konkrete Rückmeldungen an die anderen Therapeuten.

www.hohemark.de: Wovon profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im GSK am meisten?

Uwe Simon: Die große Chance des GSK liegt darin, dass Menschen damit ein einfaches und einleuchtendes Erklärungsmodell für ihr Verhalten finden. Sie verstehen plötzlich Zusammenhänge von Ursache und Wirkung sozialer Realitäten. Ein Bezugsrahmen von Verstehen und Erleben wird geschaffen. Sie können sich besser steuern und ihr Umfeld aktiver gestalten.

www.hohemark.de: Auch Ihnen, Herr Simon, vielen Dank für das Gespräch.



Diplom Psychologe Uwe Simon (li.) und Sozialarbeiter und Leiter des Sozialdienstes Andreas Siewert (re.)