

SOZIALE KOMPETENZ

Autorin: Brigitte Dengler

www.ehefamilienmentoring.de

SOZIALE KOMPETENZ

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Definitionen	4
4	Selbstunsicherheit	5
5	Hintergründe	7
6	Soziale Kompetenz praktisch	8
7	Das Geschenk Gottes	10
8	Fragen	11
9	Schlusswort	12
	Literaturangaben	12

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring
Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien
Reizengasse 5 75365 Calw
Info@ehfamilienmentoring.de
www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

SOZIALE KOMPETENZ

1 Überblick und Lernziel

In diesem Fachartikel geht es um Einstellungen und Fähigkeiten im Umgang mit mir selbst und mit den anderen, insbesondere in der Zusammenarbeit mit anderen oder wenn ich Verantwortung trage. Reflektiert wird das Spannungsfeld zwischen meinen und den Bedürfnissen des anderen.

Lernziel: Soziale Kompetenz kennenlernen und das Spannungsfeld zwischen meinen und den Bedürfnissen des anderen erkennen.

2 Einleitung

Bei diesem Thema geht es schwerpunktmäßig um zwischenmenschliche Beziehungen. In den Beratungsgesprächen begegnen mir oft Menschen, die in Konflikte kommen zwischen ihrem Anspruch an ihr eigenes Verhalten und den Erwartungen, die andere an sie richten. Einige merken, dass sie andere Wünsche und Vorstellungen haben als ihr Gegenüber, wissen aber nicht, wie sie dies zum Ausdruck bringen können. Selbst übergriffiges Verhalten wird oft erduldet, weil man das Gegenüber nicht verletzen oder verlieren möchte.

Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, andere zu verstehen und sich Ihnen gegenüber situationsgemäß und klug zu verhalten. Einige Autoren, wie z.B. Hinsch und Pfingsten¹, entwickelten dazu Schulungs- und Selbsthilfeprogramme speziell für selbstunsichere Menschen.

Es handelt sich dabei um Personen, die entweder aus mangelndem Selbstvertrauen verunsichert sind oder um Menschen, die ihre Bedürfnisse unangemessen durchsetzen wollen. Hier benötigt es Eigenarbeit für diese Personen, dies gesund und reif zu gestalten. Da das Thema soziale Kompetenz auch in der Geschäftswelt geschult wird, kommt es immer wieder zum Missverständnis, es diene nur dem Erreichen der Firmenziele. Das ist sicher auch das Ziel dieser Schulungen. Ursprünglich wurde es aber entwickelt, um selbstunsicheren Menschen einerseits Hilfestellung und andererseits im geschützten Rahmen Gelegenheit zum Üben zu geben.

Für Ihre Arbeit als Mentor ist uns dieses Thema aus zweierlei Gründen wichtig. Sie werden immer wieder Menschen oder Paaren begegnen, die entweder sehr verunsichert sind oder Ihre Aufmerksamkeit unangemessen einfordern. Es ist deshalb hilfreich, die Zusammenhänge zu kennen.

Vielleicht hilft dieser Fachartikel auch Ihnen, wenn Sie bei sich selbst Unsicherheiten erleben, um für Sie wichtige Punkte anzusprechen oder unangemessene Reaktionen zu vermeiden.

Vielfach wurde in den Fachartikeln thematisiert, wie wichtig es ist, zu der eigenen Persönlichkeit stehen zu dürfen. Gleichzeitig werben wir darum, sich in andere Menschen einzufühlen. Wie kann beides geschehen? Im ersten Schritt hilft es zu erkennen, wie es zu diesen Unsicherheiten oder falschen Strategien kommt. Dazu haben wir in unseren Lernstoffen eine Themenauswahl, so u.a. Prägungen, Lebenserfahrungen und Persönlichkeitsunterschiede gewählt. Wer z.B. in der Primärfamilie, Schule oder im Betrieb negative Erfahrungen gemacht hat, nicht gefördert oder abgewertet wurde, hat es manchmal schwer, zu seiner Meinung zu stehen.

Auch eine „ungesunde“ christliche Prägung, bei der die eigene Person als unwichtig gesehen wird und das Dienen im Vordergrund steht, kann dazu führen, dass jemand nicht „Nein“ sagen kann. Die Verwöhnung z.B.

¹ Hinsch Rüdiger und Pfingsten Ulrich, *Gruppentraining sozialer Kompetenzen*, GSK: Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele, Beltz PYU

durch Eltern oder die erlernte Auffassung das nur der durchkommt, „der Ellenbogen benutzt“, sind weitere mögliche Ursachen dafür, dass Wünsche unangemessen vorgebracht werden.

Es ist normal, dass jeder in Beziehungen, Gruppen oder Funktionen seinen Platz oder seine Rolle finden will oder muss. Damit das für alle Seiten befriedigend gelingt, kann das Thema soziale Kompetenz einen Beitrag leisten.

3 Definitionen

Im Buch „Soziale Kompetenz kann man lernen“² lautet die Definition dafür folgendermaßen:

- ◆ „Manche schaffen es nicht, ihre Interessen durchzusetzen, selbst wenn diese – objektiv betrachtet – völlig legitim sind.
- ◆ Manche sind für ihre Umgebung eine Belastung, weil sie sehr schnell in Wut geraten, und anderen Menschen sehr aggressiv gegenüber treten.
- ◆ Manche sind nicht in der Lage, ihre Gefühle so zum Ausdruck zu bringen, dass ihr Partner sie versteht.
- ◆ Andere sind so „rücksichtsvoll“, dass sie oft die Unwahrheit sagen, weil sie meinen, die Wahrheit könnte den Partner verletzen.
- ◆ Wieder andere sind nicht in der Lage, zu einer anderen Person, die sie gerne näher kennen lernen möchten, einen Kontakt herzustellen, geschweige denn eine Beziehung aufzubauen.“

Eine andere Definition gibt der Theologe Nico van der Voet³. Wenn es um den Begriff „seine Rechte durchsetzen“ geht, reagieren einige Personen skeptisch. Es klingt missverständlich und löst u.U. die Frage aus, ob man das überhaupt darf. Deshalb verwendet er dafür das Wort „Selbstverständlichkeiten“. Hier wird schon klar, warum der Umgang mit diesem Thema oft so konträr ist. Was für manche Menschen selbstverständlich ist, weil sie eine gesunde Selbstsicherheit haben oder von ihrer Umgebung gestärkt wurden, müssen andere Personen mühsam lernen. Sie haben oft noch nicht einmal das Bewusstsein dafür, dass etwas fehlt. Seine Definition zu den „Selbstverständlichkeiten“.

- ◆ „Das Recht, sich als Individuum offen und ehrlich zu den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und dem eigenen Willen zu bekennen.
- ◆ Das Recht, Prioritäten zu setzen.
- ◆ Das Recht, mit Respekt und als gleichwertig behandelt zu werden.
- ◆ Das Recht, seine Meinung, sein Wertesystem und seine Glaubensüberzeugung zu äußern.
- ◆ Das Recht, ja oder nein zu sagen.
- ◆ Das Recht, Fehler zu machen und trotzdem nicht aufgeben zu müssen.
- ◆ Das Recht, bei seiner Meinung zu bleiben oder aber seine Ansichten zu ändern.
- ◆ Das Recht, sagen zu dürfen, dass man etwas nicht verstanden hat, und damit verbunden das Recht, Fragen zu stellen.
- ◆ Das Recht, die Probleme anderer nicht automatisch zu den eigenen machen zu müssen“.

² Hirsch Rüdiger und Wittmann Simone, *Soziale Kompetenz kann man lernen*, Beltz Verlag / Jokers Edition

³ Van der Voet Nico, *Warum muss ich immer helfen?*, R. Brockhaus

4 Selbstunsicherheit

Im Folgenden werden zwei Pole der Unsicherheit beschrieben. Die Unsicherheit kann sich in vermeidendem oder aggressivem Verhalten äußern.

4.1 Wie äußert sich Vermeidung?

- 🗨️ *„Ich dachte, wenn ich Gott gefallen will, muss ich immer nachgeben“, sagte eine Frau im Gespräch. Mit dieser Strategie war sie allerdings an ihre Grenzen gekommen.“*
- 🗨️ *„Eigentlich würde ich gerne in dieser Sache etwas anderes wollen, aber wie die anderen wohl reagieren werden? Wie nur kann ich das ansprechen?“*
- 🗨️ *„Ich erkläre immer, warum ich diesen freien Tag benötige und entschuldige mich, dabei weiß ich, dass es völlig in Ordnung ist. Und ich merke, dass man mich aufgrund meines Verhaltens nicht ernst nimmt oder gar nicht realisiert, dass ich etwas gefragt habe.“*
- 🗨️ *„Ich kann einer bestimmten Person am Telefon nicht sagen, dass ich das Gespräch beenden möchte, obwohl ich weiß, dass ich sonst zu spät komme und meinen Partner ärgere.“*
- 🗨️ *„Manchmal bin ich neidisch auf meine Katze, die zeigen kann, was sie will und nicht will.“*
- 🗨️ *„Ich will doch den anderen nicht verletzen, wenn ich ihr / ihm sage, das ich das nicht mag“.*
- 🗨️ *„Ich habe Sorge, dass ich zurückgewiesen werde, wenn ich mein Anliegen vortrage.“*

In aller Regel sind Menschen nicht glücklich darüber, wenn sie nicht zu dem stehen können, was sie eigentlich möchten. Der Ärger darüber führt oft zu langanhaltendem Grübeln oder Vorwürfen der eigenen Person gegenüber.

Vermeidung führt aber auch zu großen Nöten im Miteinander einer Ehe, unter Kollegen und Christen. Es gibt offensichtlich Themen, die bearbeitet werden müssten, aber dies wird vom anderen nicht zugelassen. Oder Konflikte enden nicht konstruktiv, da eine Person sich zurückzieht und nicht weiter zur Klärung beitragen will. Darüber hinaus kann es für die betroffene Person bedeuten, dass sie entweder persönlich ihre Möglichkeiten zur Weiterentwicklung nicht nutzen kann und sich nichts zutraut. Oder damit vielleicht auch der Ehe oder dem Team keine Chance gibt, weil sie keine Verantwortung übernimmt.

Der Mangel an gesundem Selbstwert oder Selbstfürsorge kann aber auch dazu führen, dass die Bestätigung für die eigene Person oder Arbeit ständig von anderen erwartet wird. Dies kann sich in unangemessener Erwartung an Lob äußern oder in unreifer Erwartung an Rückhalt und Begleitung.

In Ihrer Rolle als Mentor geht es auch darum, einerseits Menschen aufbauend zu begegnen, andererseits sich vor unangemessenen Erwartungen zu schützen.

4.2 Doppelte Botschaften

Eine weitere Möglichkeit der Vermeidung haben Sie u.U. auch schon erlebt. Sie wollten mit jemandem etwas absprechen und die andere Person sagt:

- 🗨️ *„Kein Problem“. Aber man spürt genau, dass es eben nicht in Ordnung ist. Auf Nachfrage sagt die andere Person: „Du täuscht Dich, es ist nichts.“ Oder: „Nein, ich mache das gerne.“ Man bleibt jedoch mit einem unguuten Gefühl zurück.*
- 🗨️ *„Lieber verzichte ich auf etwas Gemeinsames oder Neues, als mich verletzbar zu machen.“ Die Umgebung bleibt mit dem Zwiespalt zurück.*
- 🗨️ *Es gibt Menschen, die krank werden, weil sie sich nicht in der Lage sehen, ihr Bedürfnis zu äußern, etwas Bestimmtes (z.B. eine Aufgabe) nicht übernehmen zu wollen.*

Gemeinsam ist diesen Beispielen, dass das Gegenüber mit einem „unguten Gefühl“ zurückbleibt. Sie spüren genau, dass etwas an der Antwort nicht stimmt oder in Ihnen etwas auslöst, ohne dass Sie zunächst benennen könnten, um was es sich genau handelt.

Und vielleicht haben Sie sich selbst an Situationen erinnert, in denen Sie diese Ausstrahlung hatten.

Nicht immer äußert sich dies im Gespräch. Noch schwerer zu deuten ist dies in der Körpersprache. Ihr Gegenüber gibt sich unkonzentriert und hört nur halbherzig zu. Oder er beschäftigt sich nebenbei mit anderen Dingen. Vielleicht spüren Sie in der Körperhaltung Ablehnung und wissen aber nicht, ob Ihre Einschätzung richtig ist. Diese Form der Ablehnung verunsichert sehr und lässt sich meist durch Nachfragen nicht klären, da der Verunsicherte bewusst oder unbewusst nicht zu seiner Meinung stehen kann. Hier benötigen Sie Übung und Reflexion mit anderen Mentoren oder einem Supervisor, um mit der Zeit für Ihre Einschätzung Sicherheit zu bekommen. Es ist kein einfacher Weg, zwischen dem eigenen Erleben und einer vermeintlichen Doppelbotschaft des Gegenübers unterscheiden zu können.

4.3 Aggressives Verhalten

Es gibt auch die umgekehrte Situation. Um ihr Ziel zu erreichen, haben einige Menschen das Gefühl, ihr Recht nur mit aggressiven Mitteln durchsetzen zu können.

- ☞ *„Entweder wir tun das, was ich vorgeschlagen habe oder ich habe keine Lust mehr.“*
- ☞ *„Wenn ich gehört werden will, muss ich laut werden oder die Ellenbogen einsetzen.“*
- ☞ *„Sagt mir doch gleich, dass Ihr mich nicht leiden könnt.“*
- ☞ *„Es ist wichtig, dass ich mir nicht alles gefallen lasse.“*

„Ich kann nicht akzeptieren, dass man an einem Problem so lange herummacht“, sagt ein Ehemann in scharfer Weise zu seiner Frau in einem gemeinsamen Gespräch, als sie eine Sorge um ein Familienmitglied äußert. Dies ist keine hilfreiche Reaktion.

Aggressives Verhalten ist nicht mit Stärke gleichzusetzen. Hinter diesem Verhalten verbirgt sich oft die Unsicherheit und Sorge, nicht gehört zu werden. Diese äußert sich in Form von Lautstärke oder Dominanz, Recht haben zu wollen. Es wird verwechselt mit kompetentem, selbstsicherem Auftreten. Die Reaktionen sind meist gepaart mit Vorwürfen und Unterstellungen.

Genauso finden wir als Ursache aber auch Unreife und Egoismus.

Aggressives Verhalten kann bedeuten, dass die Person in einem Konfliktfall die eigene Beteiligung verleugnet. Sie möchte den Eindruck erwecken, nicht schuldhaft beteiligt zu sein und leugnet dies. Oder sie agiert mit Vorwürfen den anderen gegenüber. Die Folge ist ein negativer Verlauf des Gespräches und damit die scheinbare Bestätigung, „nicht ernst genommen worden zu sein“.

Speziell in Partnerschaften führt dies zu wenig konstruktiven Gesprächen. Zusätzlich gibt es die Beobachtung⁴, dass der unsichere Partner die Situation so interpretiert, dass er das Problem auf die negativen Charaktereigenschaften des Partners oder andere Ursachen (z.B. berufliche Überlastung) zurückführt.

Etwas humorvoll geht der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick⁵ vor. Er hat die Folgen, wie es sich Menschen in Beziehungen oft selbst schwer machen, in einem Buch humorvoll zugespitzt. So auch die Geschichte eines Mannes, der einen Hammer benötigt.

„Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn

⁴ Hirsch Rüdiger und Pflingsten Ulrich, *Gruppentraining sozialer Kompetenzen*, GSK: Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele, Beltz PYU

⁵ Watzlawick Paul: *Anleitung zum unglücklich sein*, Piper Taschenbuch

der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer“.“

5 Hintergründe

Unabhängig davon, in welcher Form sich die Unsicherheit zeigt, erleben diese Menschen eine Not. In der Regel dauert diese Not schon ein Leben lang, vor allem wenn die Ursachen in der frühen Kindheit liegen. Einige Ursachen sind hier erwähnt:

- ◆ Unsicherheit in die eigene Person / Mangel an Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbst Lob kann oft nicht angenommen werden.
- ◆ Mangelnde Selbstachtung der eigenen Person gegenüber.
- ◆ Reale Erlebnisse in der Lebensgeschichte. Eigene Gedanken und Ideen hatten tatsächlich negative Folgen.
- ◆ Hilflosigkeit, Blockaden, wenn man eigentlich reagieren möchte.
- ◆ Verzerrte Wahrnehmung über die erlebten Reaktionen anderer. „Als jemand lachte, konnte ich nicht weiterreden. Ich sah ein Stirnrunzeln und dachte, ihm gefällt nicht, was ich sage.“
- ◆ Ungünstige Verarbeitung der Ereignisse. „Bevor ich mich noch einmal so unsicher fühle, ziehe ich mich lieber zurück.“ „Sie haben gar keine Reaktion gezeigt, ich glaube, die mögen mich nicht.“
- ◆ Kritische Selbstkommentierung: „Ich bin einfach nicht gut genug. Dieser Fehler hätte mir nicht unterlaufen dürfen.“
- ◆ Mangelnde Konfliktlösungs- und Kommunikationsfähigkeit, um Situationen und Erlebnisse offen ansprechen zu können.
- ◆ Falsche Prägung und Verständnis bzgl. Nachgeben und Freundlichkeit.

Dies alles kann dazu führen, dass man sich zurückzieht, anstatt gute, reife Kontakte zu haben oder seine Fähigkeiten auszuschöpfen. Andererseits kann es sein, dass die Umgebung mit „aggressivem“ vorwurfsvollem Verhalten konfrontiert wird und es zu einer Gegenreaktion kommt, die das Gefühl der Ablehnung vermeintlich bestätigt.

Tatsache ist, dass diese Person für ihre Umgebung und für die Partnerschaft kein Gegenüber ist, sondern immer nach Sicherheit und Bestätigung sucht oder sich gar nicht öffnet. Gott hat aber diesem Menschen eine Persönlichkeit gegeben, die erkennbar sein darf und die sich mit ihren Möglichkeiten und Begabungen in die Gemeinschaft oder Partnerschaft einbringt.

Hier kann der Mentor Mut machen, die eigene Persönlichkeit zu entfalten. Dafür ist es gut, die Hintergründe zu kennen. Die Gefahr eines schnellen Ratschlages ist groß. Allein das Erleben von Annahme und Wertschätzung wird Menschen aufbauen. Immer wieder berichten Menschen, wie schon ein guter Gedanke, der ausgesprochen wurde, für sie eine Wende bedeutete. Und manche Personen benötigen einige Zeit einen geschützten Raum, um sich entfalten zu dürfen. Von diesem gegenseitigen Aufbauen spricht auch die Bibel.

📖 Epheser 4,15+16 Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus, von dem aus der ganze Leib zusammengefügt ist und ein Glied am andern hängt durch alle Gelenke, wodurch jedes Glied das andere unterstützt nach dem Maß seiner Kraft und macht, dass der Leib wächst und sich selbst aufbaut in der Liebe.

6 Soziale Kompetenz praktisch

Lernen bedeutet immer auch ein Eingeständnis, dass es bisher nicht gut lief. Das ist möglicherweise schmerzhaft. Es bedeutet, einen inneren Reifungsschritt zu gehen und eröffnet die Aussicht auf bessere zwischenmenschliche Beziehungen. Dazu ist Mut erforderlich, denn Erfolg und Misserfolg sind möglich. Es ist immer gut, für sich selbst einen Begleiter, einen Mentor zu haben, der diesen Prozess begleitet.

Wie bereits beschrieben, ist der erste Schritt, Zusammenhänge zu erkennen. „Warum reagiere ich so?“ Manchem reicht dies schon aus, um bewusster in Beziehungen zu leben. Für andere fängt hier das Üben und Reflektieren an. Eine Person reflektiert und überlegt gemeinsam mit Hilfe eines anderen Menschen die erlebten Situationen, ob eine andere Reaktion möglich gewesen wäre.

Die neue Reaktion sollte beides enthalten: entweder mein Recht oder etwas, was ich mir wünsche, zu erhalten oder aber Nein sagen zu können und trotzdem den anderen zu verstehen.

Im Folgenden dazu zwei praktische Übungen. Sie sind zunächst einmal für Sie selbst gedacht. Probieren Sie diese in Ihrem eigenen Umfeld aus. Als Mentor werden immer wieder Wünsche oder Forderungen an Sie herangetragen, so dass dies auch hier eine Reaktionsmöglichkeit sein könnte. Wenn es passt, können Sie diese Erfahrung dann auch an unsichere Menschen weitergeben, die Sie begleiten. Stellen Sie sich die Übung bildlich vor oder machen Sie die Übung ganz praktisch, je nachdem, wie es für Sie hilfreich ist. Das wird Ihnen in der nächsten Situation helfen, sich besser zu erinnern.

6.1 Fest auf beiden Beinen stehen

Um ein Gegenüber zu sein, ist es gut, stabil auf „beiden Beinen zu stehen“.

Das eine Bein bedeutet, Sie wissen (in reifer Weise) wer Sie sind, was Sie wollen oder nicht wollen. Beispielsweise:

- ☞ Ich möchte nicht angeschrien werden.
- ☞ Ich möchte nicht überrumpelt oder manipuliert werden.
- ☞ Ich möchte, dass man mir zuhört.
- ☞ Ich möchte nicht, dass man mich unangemessen berührt.
- ☞ Ich möchte nicht, dass man ausschließlich mich bittet, zu putzen oder aufzuräumen.
- ☞ Ich möchte keine Ehe zu dritt führen.
- ☞ Ich möchte ab 20.00 Uhr keine dienstlichen Anrufe mehr bekommen.

Und Sie reflektieren immer wieder, wie die Situation ist und was Sie möchten oder nicht möchten.

Die Reaktion des Gegenübers ist nicht vorherzusehen. Eventuell akzeptiert das Gegenüber das nicht und reagiert unreif oder droht („Dann wollen wir Dich hier nicht mehr.“ „Dann werde ich es Dir schwer machen.“ „Sie haben zu tun, was ich will, solange Sie hier sind.“ „Es ist mir egal, was Du willst“). Nun ist es wichtig, dass Sie Sicherheit haben, wie Sie darauf reagieren können.

Überlegen Sie im Vorfeld, wie Sie mit ablehnenden Reaktionen umgehen wollen. Wenn es um eine gemeinsame Sache geht, müssen Sie sich vorstellen können, dass Sie für sich selbst eine Alternative haben. Sonst löst der Liebesentzug oder die Drohung eventuell Ängste oder einen Rückschritt bei Ihnen aus.

Das zweite Bein bedeutet: „Ich hoffe nicht, dass es sein muss, aber wenn ich keine Alternative mehr sehe, werde ich folgende Schritte ... einleiten. Ich fühle mich nicht hilflos bzw. kann nicht eingeschüchtert werden. Ich weiß, wann mein Gegenüber eine Grenze bei mir überschritten hat und ich werde dies nicht akzeptieren. Und ich bin mir sicher, dass ich (evtl. mit Hilfe) eine Lösung finden werde“.

Diese Sicherheit werden Sie ausstrahlen. Und das Gegenüber spürt sehr deutlich, Sie möchten, dass das Anliegen, die Grenze respektiert wird. Im günstigsten Fall respektiert Sie das Gegenüber und geht auf Ihr Anliegen oder einen Kompromiss ein.

6.2 Einen Schritt mitgehen

Wenn Sie einem Menschen ohne weiteren Kommentar sagen, dass „Sie etwas nicht wollen“ oder „Sie keine Zeit haben“, kann dies beim anderen Fragen und Abwehr hervorrufen. Er fühlt sich vielleicht nicht verstanden oder hat das Gefühl, er müsse nun um sein Recht kämpfen. Es ist hilfreich, wenn Sie zeigen, dass Sie die gute Absicht des anderen sehen oder daran interessiert sind, dass auch seine Bedürfnisse wahrgenommen werden.

Dies können Sie sich wieder bildlich vorstellen:

Sie gehen dem anderen einen Schritt entgegen und zeigen ihm, dass Sie seine Situation oder Position verstehen. Dann gehen Sie wieder den Schritt zurück und erklären Ihr Bedürfnis. Dies kann verhindern, dass im Gespräch ein Kampf um Rechte entsteht oder darum, verstanden werden zu wollen oder um die Schuldfrage. Viele Gespräche enden deshalb aus diesem Grund schon im Ansatz.

Mögliche Antworten im privaten Umfeld können sein:

- 👤 *„Ich weiß, dass Du gerade sehr viel Stress hast, nur verletzt es mich, wenn Du mich anschreist“*
- 👤 *„Ich weiß, Du hast mir schon viel geholfen, diese momentane Reaktion von Dir macht mir aber Probleme.“*
- 👤 *„Es ist mir bewusst, dass ich vorhin nicht so gut reagiert habe, können wir trotzdem noch mal auf mein Thema eingehen?“*
- 👤 *„Ich habe jetzt verstanden, um was es Dir geht. Können wir einen Weg finden, dass unser beider Anliegen möglich sind?“*
- 👤 *„Ich glaube wir haben uns jetzt beide über den bisherigen Gesprächsverlauf geärgert, können wir trotzdem noch mal versuchen, es anders zu formulieren?“*

Antworten in Ihrer Situation als Mentor könnten sein:

- 👤 *„Ich kann verstehen, dass Dich diese Situation in Aufregung versetzt hat und will gerne mit Dir darüber reden. Können wir morgen z.B. um 11.00 Uhr telefonieren, da ich jetzt die Kinder ins Bett bringen muss?“*

Die Frage, die Sie sich stellen müssen, ist immer, wie es weitergehen soll. Im Sinne eines konstruktiven Ergebnisses entscheiden Sie über Ihre Reaktion. Wollen Sie dem anderen zeigen, wie schlimm er ist und ihm mal so richtig die Meinung sagen? Wenn Sie gerade sehr verärgert oder verletzt sind, ist es meist sehr schwer, in angemessener Weise zu reagieren. Daher muss man versuchen, vom Ziel her zu denken. Das kann bedeuten, dass Sie weiterhin mit dieser Person zusammenarbeiten wollen oder müssen und trotzdem für die Situation eine Lösung finden, die Ihnen dies auch ermöglicht.

Unsichere Menschen sollten sich weitere Reaktionsmöglichkeiten erarbeiten:

- ◆ Ich muss nicht gleich antworten.
- ◆ Ich muss nicht immer gleich Ja sagen.
- ◆ Ich kann eine Zeitangabe machen, wann ich antworten will, um zu überlegen oder mich vorher noch mit einem Vertrauten besprechen zu können.
- ◆ Ich muss mich nicht immer rechtfertigen, ausnutzen lassen oder Auskunft geben.
- ◆ Ich muss nicht immer tun, was andere wollen.
- ◆ Ich darf sagen, was ich mir wünsche.
- ◆ Ich muss nicht immer mithalten, um „anerkannt“ zu werden.
- ◆ Ich darf auch zu meinen Schwächen stehen und muss nicht erwarten, dass man mich nicht mehr mag, wenn diese sichtbar werden.
- ◆ Ich darf Lob annehmen und muss nicht immer denken, wenn die mich wirklich kennen würden, ...

Doch wenn man sich nicht traut, sich zu äußern, bleiben Unzufriedenheit oder Ärger zurück. Der Erfolg einer Veränderung ist, dass die unsichere Person mit der Zeit weniger grübelt oder sich ärgert. Oder dass man auf eine „aggressive“ Reaktionsweise verzichten kann.

Wenn die Ursachen in einem negativ geprägten Gottesbild und ungünstigen Vorgaben liegen, kann es für manche Christen auch eine wichtige Erfahrung sein, weg vom strafenden Gott sich einem Gottesbild zu nähern, das Annahme, Förderung und Unterstützung vermittelt.


6.3 Unterstützung bekommen

Für die unsichere Person ist es gut, die Ursachen und Zusammenhänge zu kennen. Dies benötigt aber Zeit zum Üben und Reflektieren. Den meisten Menschen reicht es, eine vertraute Person dafür zu haben. Dies könnten u. U. Sie als Mentor sein. Die Möglichkeit, einer vertrauten Person über unsichere Situationen berichten zu dürfen, öffnet einen Weg. Das freundliche Angenommensein stärkt die Person. Der „aggressive“ Unsichere kann ermutigt werden, Gespräche länger offen zu halten und zu lernen, zuerst nachzufragen, ehe er interpretiert und sich verteidigt. Größere Probleme benötigen allerdings seelsorgerliche oder therapeutische Hilfe.

Eine andere Möglichkeit sind sogenannte Lebensgruppen, die in vielen Gemeinden angeboten werden. Hier trifft sich eine geschlossene Gruppe über eine gewisse Zeit, um unter Anleitung solche Lebensthemen durchzuarbeiten. Für manchen mag auch das zeitlich begrenzte Mitleben in einem christlichen, seelsorgerlichen Lebenshaus⁶ eine Hilfe sein. Auch hier findet praktisches Einüben durch das gemeinsame Leben statt.

7 Das Geschenk Gottes

Wenn wir die Sichtweise Gottes über uns und sein Angebot an uns immer mehr erleben, ermöglicht das uns, zunehmend die oben genannten Punkte zu leben.


 Psalm 18,20 Er führte mich hinaus ins Weite, er riss mich heraus; denn er hatte Lust zu mir.

⁶ Adressen für Lebensgemeinschaften finden Sie in den Literaturangaben

Einerseits leben wir entspannter in der Gewissheit, dass wir von Gott immer angenommen sind und ihn als Fürsprecher haben. Andererseits lehrt er uns ein gesundes Maß an Selbstannahme und Selbstkritik. Wir erleben Wachstum durch:

- ◆ Echte Selbstannahme, weil wir von Gott gewollt sind.
- ◆ Erleben, dass Gott uns als Gegenüber sieht.
- ◆ Das Wissen, dass Gott für uns sorgen wird.
- ◆ Er gibt Sicherheit, man muss weniger um sein Recht kämpfen.
- ◆ Durch seine Barmherzigkeit uns gegenüber und dem Geschenk der Vergebung können wir Fehler, Schwächen und Schuld zugeben.
- ◆ Das Wissen darum, dass das Christsein auch einen Reifeprozess beinhaltet, kann uns helfen, „Unvollkommenes“ in uns und dem anderen anzunehmen.
- ◆ Er gibt uns Kraft und Perspektive für Neuanfänge.
- ◆ Er lehrt uns ein gesundes Nehmen und Geben.
- ◆ Wir haben jederzeit die Möglichkeit, Gott zu fragen: „Was hilft in der Situation?“

Eine sehr seelsorgerliche Bibelstelle:

 Lukas 10,27 Er antwortete und sprach: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.

Hier wird das Spannungsfeld zwischen meinen Bedürfnissen und denen des Anderen aufgenommen. Ich soll den anderen lieben (Respekt haben, ihm helfen, entgegengehen, ihm etwas Gutes tun, vergeben, u.v.m.) und ich darf mich selbst lieben (mit meiner Persönlichkeit, meinen Stärken und Schwächen, mit meinen Bedürfnissen und Fehlern). Aber Gott gibt die Rahmenbedingungen und Werte vor. Beide Personen achten darauf, dass seine Gebote eingehalten werden.

8 Fragen

- ? Wo in diesem Lernstoff haben Sie sich selbst oder andere wiedergefunden?
- ? Fühlen Sie sich eher unsicher oder können Sie sich gut durchsetzen?
- ? Wie reagieren Sie, wenn Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden?
- ? Wie oft passiert es Ihnen nach Gesprächen, dass Sie sich über sich selbst und/oder den anderen ärgern, weil der Gesprächsverlauf nicht konstruktiv war?
- ? Welche guten Erfahrungen haben Sie mit dem Thema gemacht?
- ? Welche neuen Formulierungen können Sie wählen, um sich verständlicher zu machen?

9 Schlusswort

Dieses Thema haben wir bewusst für die Arbeit des Mentors ausgesucht, da zwischenmenschliche Begegnungen eine große Rolle spielen. Dieses Thema soll einerseits Ihnen selbst helfen, „auf beiden Beinen“ stehen zu können, damit Sie nicht in eine Situation gebracht werden, die Sie nicht wollen.

Andererseits können die Personen, die Sie begleiten, sich besser verstanden fühlen, wenn Sie lernen, nicht zu schnell und aus eigenem Blickwinkel zu reagieren, weil Sie zuerst „einen Schritt mit ihnen mitgehen“.

Wenn es Ihre spezielle Begabung als Mentor sein sollte, hier Modelle aufzeigen zu können, kann es auch eine Möglichkeit für Sie sein, diese Menschen zu stärken. Indirekt werden dadurch auch Ehen entlastet, da unsichere Menschen oftmals die Bestätigung von ihrem Partner erwarten.

Verstanden werden, Zuhören und Ermutigung ist ein Geheimnis für gelingende Beziehung und Wachstum. Wie in Kapitel 8 beschrieben, haben wir Christen eine Kraftquelle, die uns in allen diesen Prozessen hilft und Neuanfänge ermöglicht. Das kann Ihnen als Mentor in der Begleitung anderer Paare hilfreich sein.

Literaturangaben

- ◆ Hinsch Rüdiger und Wittmann Simone, Soziale Kompetenz kann man lernen, Beltz Verlag / Jokers Edition
- ◆ Van der Voet Nico, Warum muss ich immer helfen?, R. Brockhaus
- ◆ Hinsch Rüdiger und Pfingsten Ulrich, Gruppentraining sozialer Kompetenzen, GSK: Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele, Beltz PYU
- ◆ Watzlawick Paul: Anleitung zum unglücklich sein, Piper Taschenbuch

Web-Adressen von Lebensgemeinschaften

- ◆ Haus Lebensquell in Mudau, www.hauslebensquell.de
- ◆ Brunnen, www.brunnen-gemeinschaft.de (für junge Menschen)
- ◆ Wörnersberger Anker, www.ankernetz.de (für junge Menschen)
- ◆ Help Center, www.help-center-ev.de

Weiterführende Literatur

- ◆ Seekamp Helge u.a., Endlich leben! Das 12-Schritte-Programm, Brunnen Verlag