

6.2 Modul I: Soziale Kompetenzen stärken | Ich und das Team – das Team und ich

In der Biografie junger Menschen in Deutschland hat ein Schulabschluss einen besonderen Stellenwert, da man ohne ihn kaum Chancen auf dem Ausbildungsmarkt hat. Trotz der formalen Notwendigkeit eines Schulabschlusses gewinnen auch die sozialen Kompetenzen auf dem Arbeitsmarkt mehr und mehr an Bedeutung, weshalb es sich auszahlt, diese und das soziale Lernen gezielt zu fördern. Die Frage stellt sich, mit welchen Methoden soziale Kompetenzen gezielt gefördert werden können? Das folgende Modul gibt hierzu ein paar Anregungen.

Bei der Stärkung sozialer Kompetenzen – und darum handelt es sich auch bei der Berufs- und Lebensplanung – geht es um die persönliche Entwicklung der einzelnen Schüler_innen, um den Umgang miteinander in einer Gruppe und die Zusammenarbeit.

COMMPASS arbeitet in Seminaren mit verschiedenen Methoden nach dem Prinzip „Lernen durch Erleben“. Ein Ziel dieser bewegungs- und erlebnisorientierten Seminare ist es, eine Atmosphäre zu gestalten, in der sich alle in der Gruppe wohl fühlen können. Inhaltlich geht es hierbei um die Schwerpunkte Kooperation, eigene Stärken, Konfliktbearbeitung, Vertrauen und Kommunikation – wobei das Programm situations- und prozessorientiert an den Bedürfnissen und Problemlagen der jeweiligen Gruppen ausgerichtet werden muss.

Im Folgenden werden Seminarblöcke zu diesen fünf Themen vorgestellt, die im Rahmen von COMMPASS-Seminaren mit den Jugendlichen durchgeführt wurden.

Seminarblock **Kooperation**

Seminarblock **Eigene Stärken stärken**

Seminarblock **Konflikte**

Seminarblock **Vertrauen in mich und andere**

Seminarblock **Kommunikation**

Seminarblock Kooperation

Ziel

Die Teilnehmer_innen stärken durch Methoden aus der Erlebnispädagogik ihre Kooperationskompetenz.

[Seite 1]

Hauptziel ist die Förderung individueller Fertigkeiten zur Lebensbewältigung und die Fähigkeit zu zwischenmenschlicher Kooperation und Kommunikation in der Gruppe und im Alltagsumfeld. Die Methoden unterstützen die Stärkung sozialer Kompetenzen - wie Achtsamkeit, Rücksichtnahme, Respekt, Zuhören, Körpergefühl, Delegieren können etc. - und den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes. Die Kooperationsaufgaben sollen das Gruppengefühl und den Teamgeist stärken und sensibilisieren gleichzeitig für die möglichen Rollen von Einzelnen in der Gruppe.

Inhalt

Der Seminarblock wird mit einer spielerischen Übung eingeleitet. Erfahrungsgemäß eignet sich die Methode „Wo ist mein Huhn?“ hierfür besonders gut, da der Schwierigkeitsgrad nicht sehr hoch ist, das Ziel nah erreichbar scheint und der Spaß im Vordergrund steht.

Die brennende Liane ist eine weitere Kooperationsübung mit einem variablen Schwierigkeitsfaktor. Je nach Gruppe lässt sich der Schwierigkeitsfaktor mit den Aufgabenstellungen variieren.

Zum Schluss kommt mit dem Schiffsunglück eine anspruchsvolle und aufwendigere Kooperationsübung, für die es sinnvoll ist, wenn die Jugendlichen bereits im Vorfeld mit kleineren Übungen in das Thema Kooperation eingeleitet wurden.

Methoden

- Wo ist mein Huhn?
- Brennende Liane
- Schiffsunglück

Seminarblock Eigene Stärken stärken

Ziel

Das Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten ist ein wichtiger Schritt - nicht nur, um Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen. Diejenigen, die wissen, was sie gut können, erhöhen ihre Chancen bei zukünftigen Tätigkeiten, Plänen und Zielen mehr Erfolgserlebnisse zu erfahren. Die eigenen Stärken zu kennen und zu schätzen (!) hilft den Jugendlichen bei der Suche nach dem ‚richtigen‘ Weg und der ‚richtigen‘ Entscheidung nach Ende ihrer Schulzeit und anderen Übergängen.

Erfahrungsgemäß können die wenigsten Jugendlichen ihre Stärken benennen, außer solche wie ‚höflich‘, ‚nett‘ und ‚hilfsbereit‘. Spätestens in einem Bewerbungsverfahren sollten sich die Schüler_innen ihres besonderen Stärkenmixes bewusst sein, um selbstbewusst und authentisch auftreten zu können.

Ganz nebenbei fördert die Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen das Selbstbewusstsein und steigert das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit.

Inhalt

In der Übung Stärkenfeedback sammeln die Jugendlichen Begriffe für Stärken, um sich anschließend mittels eines Rankings selbst einzuschätzen. Bevor sie dann ihre Selbsteinschätzung abgeben, bekommen sie noch eine oder mehrere Fremdeinschätzungen von ihren Mitschüler_innen.

Beim Stärkentheater stellen die Teilnehmer_innen pantomimisch oder durch Standbilder verschiedene Stärken dar, während der Rest der Gruppe die Begriffe raten darf.

Methoden

- Stärkenfeedback
- Stärkentheater

Seminarblock Konflikte

Ziel

Niemand will sie, jede_r hat sie! Die Auseinandersetzung mit und Bewältigung von Konflikten gehören zur alltäglichen Praxis und erfordern bestimmte Kompetenzen, um konstruktive Lösungswege gehen zu können.

Jugendliche im Übergang von der Schule in die Arbeitswelt betreten im Rahmen von Praktika oder Nebenjobs, spätestens mit dem Beginn einer Ausbildung neue Welten, in denen für sie ungewohnte und zum Teil unbekannte soziale Verhaltensregeln gelten. Wie soll sich ein_e Praktikant_in oder Auszubildende_r verhalten, wenn er_sie Vorwürfe von Vorgesetzten oder Kolleg_innen zu hören bekommt? Welche Handlungsmöglichkeiten stehen ihm_ihr zur Verfügung und welche nächsten Schritte sind sinnvoll? Wie verhält sich ein_e Jugendliche auf konstruktive Weise, wenn er_sie ein Problem mit einem_r Kolleg_in klären möchte?

Die Ziele der Methoden dieses Blocks sind die Stärkung und Förderung der Konfliktfähigkeit der Teilnehmer_innen, ihrer Empathiefähigkeit sowie ihrer Selbstwahrnehmung. Den Jugendlichen wird ein niedrigschwelliger und positiver Zugang zum Thema Konflikte ermöglicht, um ihre Kommunikations- und Lösungskompetenzen auszubauen. Mittels theaterpädagogischer Methoden wird konstruktives Konfliktverhalten gestärkt und eingeübt.

Inhalt

Das Wutbarometer bietet einen leichten Einstieg in die konflikthafte Seite der Alltagswelt der Jugendlichen. Sie positionieren sich im Raum zu vorgegebenen Konfliktsituationen und drücken dadurch den Grad ihres Ärgers aus.

Das Konflikte-ABC ist eine Selbst- und Fremdeinschätzungsübung zum eigenen Verhalten in konflikthafter Situationen. Dabei werden verschiedene Handlungsstrategien diskutiert.

In der Übung Was für ein Theater! begeben sich die Jugendlichen in verschiedene Rollen und spielen szenisch Konflikte aus ihrem Alltag nach. Verschiedene Konfliktlösungsstrategien werden dabei ausprobiert.

Methoden

- Wutbarometer
- Konflikte-ABC
- Was für ein Theater!

Seminarblock Vertrauen in mich und andere

Ziel

Vertrauen - in sich und seine_ihre Fähigkeiten und in andere - ist eine der wichtigsten Eigenschaften für eine gelingende Zusammenarbeit. Viele sog. benachteiligte Jugendliche verfügen über wenig Vertrauen, was auf Ursachen wie mangelnde Unterstützung aus dem Elternhaus, wenig bis keine Erfolgserlebnisse in der Schule oder wiederkehrende Diskriminierungserfahrungen beruht.

Vertrauen können ist nicht nur wichtig für das Miteinander, sondern auch für das eigene Wohlbefinden. Wenn ich mich nicht in und mit mir wohl fühle, habe ich auch Hemmungen mein Potential mit all meinen Fähigkeiten zu entfalten, was mich wiederum in meiner beruflichen Orientierung und Entwicklung hemmt.

[Seite 4]

In diesem Seminarblock werden den Jugendlichen Angebote gemacht, bei denen sie selbst herausfinden und entscheiden können, wo ihre Komfortzone ist und wie weit sie in die Herausforderung gehen wollen. Nebenbei erfahren die Teilnehmer_innen, dass Vertrauen und Vertrauensaufbau ein langer Prozess sein kann, während es schnell zum Vertrauensverlust nur durch eine einzige Handlung kommen kann. Bei diesen Übungen ist deshalb eine besondere Achtsamkeit der Teamer_innen erforderlich, um die eben erwähnten Erlebnisse zu vermeiden bzw. wenn es dazu kommt, den Vertrauensverlust zu thematisieren.

Inhalt

Beim Blindenlauf gehen die Jugendlichen zu zweit zusammen. Einer Person werden die Augen verbunden und die andere Person führt sie durch den Raum. Bei der Übung lässt sich der Schwierigkeits- bzw. Vertrauensgrad gut variieren.

Das Förderband ist eine Gruppenübung, in der die einzelnen Teilnehmer_innen von der gesamten Gruppe über eine kurze Strecke transportiert werden.

Die Polarexpedition ist eine komplexere Vertrauens- und auch Kommunikationsübung mit einem hohen Spaßfaktor für die Gruppe. Aufgabe der Gruppe ist es, eine Route gemeinsam abzulaufen. Der Haken ist, dass alle erblindet und nur über ein gemeinsames Führungsseil verbunden sind.

Methoden

- Blindenlauf
- Förderband
- Polarexpedition

Seminarblock Kommunikation

Zum Einstieg über Kommunikation eine kleine Geschichte:

In einem Wald in der Nähe von Linz geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste. Alle fragen sich, wer da wohl draufstehen mag. Schließlich nimmt der Hirsch allen Mut zusammen und fragt den

Bären: "Sag einmal, stehe ich auch auf deiner Liste?" - "Ja," sagt der Bär, "auch dein Name steht auf meiner Liste." Voller Angst läuft der Hirsch davon. Zwei Tage später wird er tot aufgefunden. Entsetzen macht sich überall breit. Den Keiler hält die Ungewissheit, wer als nächstes dran sein wird, nicht mehr aus und fragt den Bären, ob er auch auf der Liste stehe. "Ja," sagt der Bär, "auch du stehst auf meiner Liste." Der Keiler sucht schleunigst das Weite. Zwei Tage später wird er tot aufgefunden. Nun bricht Panik unter den Waldbewohnern aus. Allein der Hase wagt es noch, den Bären aufzusuchen. "Bär, steh ich auch auf der Liste?" - "Ja, auch du stehst auf der Liste." - "Kannst du mich da streichen?" - "Ja klar, kein Problem!" (Stangl 2014)

Ziel

„Wieso versteht mich keiner...?“ Diese Frage stellen wir uns immer wieder – für uns ist die gesagte Botschaft so eindeutig und doch fasst unser_e Gesprächspartner_in das Gesagte falsch auf und es kommt zu Missverständnissen. Nicht immer liegen die Verständnisprobleme bei dem_r Empfänger_in. Schon die berühmte Studie von Albert Mehrabian, Professor an der University of California, aus dem Jahr 1971 fand heraus, dass der gesprochene Inhalt einer Kommunikation nur 7% ausmacht, der Hauptteil jedoch über Körpersprache (55%) und Stimme (38%) vermittelt wird (Mehrabian 1971). In der Kommunikation spielen also eine Vielzahl von Faktoren eine Rolle, die zu einem Ge- bzw. Misslingen beitragen.

Mit den folgenden Methoden lernen die Teilnehmer_innen, dass ein präzises und möglichst eindeutiges Ausdrücken in der Kommunikation miteinander notwendig ist, um die Wahrscheinlichkeit von Missverständnissen zu minimieren. Gleichzeitig erfahren die Jugendlichen, dass Missverständnisse nicht zwangsläufig vermeidbar sind. Es geht darum, die Fallen in der Kommunikation zu entdecken und ein Gespür für die verschiedenen Formen der Kommunikationswege (Mimik, Gestik, Körperhaltung) zu bekommen. Dies geschieht, indem sich die Teilnehmer_innen in den verschiedenen Kommunikationsformen ausprobieren und ihre räumliche Wahrnehmung schulen.

Inhalt

Der Einstieg mit der Übung Mein persönlicher Stuhl ist niedrigschwellig und beinhaltet viel Bewegung. Hier geht es um nonverbale Kommunikation und Kreativität in der Problemlösung: Auf Stühlen stehend finden die Schüler_innen ihren eigenen Stuhl – ohne zuvor zu wissen, welcher es ist.

Bei der Übung Hüter_in des Schatzes wird zum einen die Achtsamkeit im Umgang miteinander und zum anderen die nonverbale Kommunikation geschult, indem z.B. Entscheidungsprozesse stumm

ausgetragen werden. Eine erblindete Person (der_die Hüter_in) übt sich in der sinnlichen Wahrnehmung des Raumes und der Mitschüler_innen.

Rücken an Rücken ist eine besonders kommunikative Übung, in der zwei Jugendliche sich gegenseitig eine Zeichnung erklären und zwar so, dass der_die Partner_in sie so korrekt wie möglich nachzeichnen kann. Hier zeigen sich schnell die Fallen, die Kommunikation misslingen lassen.

Methoden

- Mein persönlicher Stuhl
- Hüter_in des Schatzes
- Rücken an Rücken