

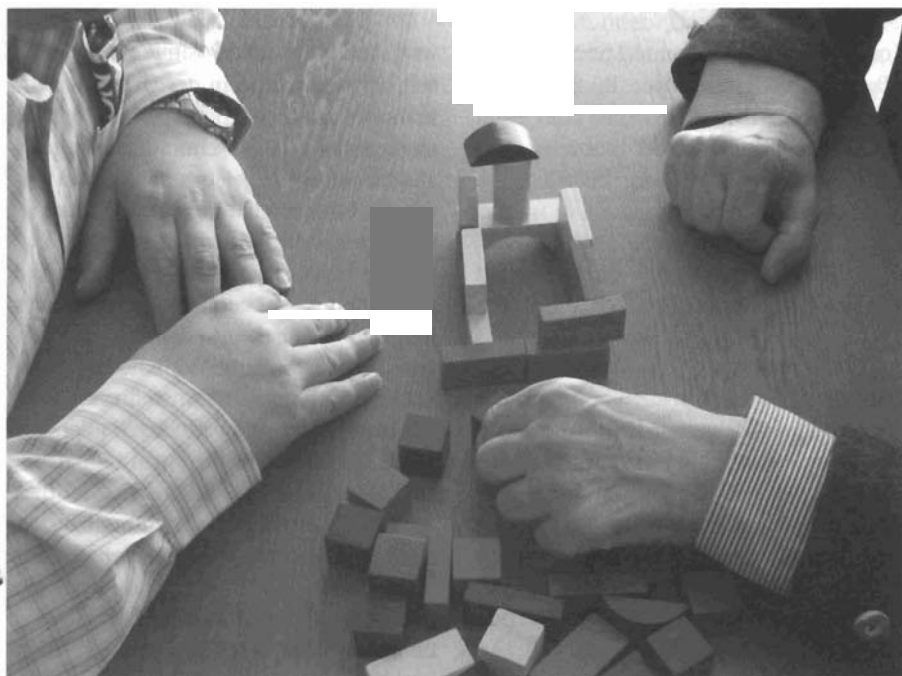
# Wer A sagt, muss nicht B sagen

## Empowerment und Konflikttraining

Von Angelique Miksa

immer zu zweit sitzen sie sich gegenüber und setzen abwechselnd jeweils einen Bauklotz auf ein Gebäude, das zwischen ihnen entsteht. Im Raum herrscht völlige Stille. Nur das Geräusch, das beim Aufeinandersetzen der bunten Holzklötzchen entsteht, ist zu vernehmen. Die Aufgabe lautet: schweigend miteinander bauen und auf die eigenen Gefühle achten.

Bei der anschließenden Auswertung erzählt eine Teilnehmerin: »Genauso ist es bei mir im Alltag auch immer. Ich passe



mich den anderen an und bleibe dabei völlig auf der Strecke. Irgendwann wird es mir dann zu viel, ich mache nicht mehr mit und schon ist der größte Konflikt da.« Anderen Teilnehmern geht es ähnlich wie Frau T. Für manche ist es schon schwierig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Wenn dies gelingt, ist das »Neinsagen« oftmals die nächste Hürde, denn die Angst vor Auseinandersetzungen ist groß.

Situationen wie diese erlebe ich als Sozialarbeiterin im Zentrum für Arbeit und Kommunikation (ZAK) immer wieder. Konfliktmoderation zwischen einzelnen Besuchern ist aus dem Tagesstättenalltag nicht wegzudenken. Aus dieser Alltagserfahrung wurde die Idee für das Projekt »Empowerment und Konflikttraining« für Menschen mit psychischen Erkrankungen

geboren, das von der Aktion Mensch drei Jahre lang gefördert wurde und am 5. März 2009 in einer Tagung vorgestellt werden soll.

Aufgrund der Finanzierung durch die Aktion Mensch konnte vom Verein zur Förderung einer sozialen Psychiatrie, dem Träger des ZAK, eine neue Stelle geschaffen werden. Gemeinsam mit Verena Baur konnten wir ein Konflikttraining für Menschen mit psychischen Erkrankungen entwickeln und erprobten es zusammen mit den Besucherinnen und Besuchern der Ta-

gesstätte. Ergebnis ist ein Konzept mit zwei Stunden Training pro Woche, das sich über neun Monate erstreckt, damit sich das Gelernte setzen und Erfahrungen im Alltag gesammelt werden können. Das Training ist in vier Zyklen gegliedert:

- Sich selbst und die anderen kennenlernen
- Prävention – Was kann ich tun, um einen Konflikt zu vermeiden?
- Handwerkszeug – Was mache ich, wenn der Konflikt da ist?
- Integration des Erfahrenen – den Kurs beenden.

### Empowerment-Instrumente

Die Aufgabe mit den Bauklötzen ist Teil des 1. Zyklus »Sich selbst und die ande-

ren kennenlernen«. Übungen wie diese dienen auch dem Ziel, Vertrauen aufzubauen und als Gruppe zusammenzuwachsen. Regeln werden erarbeitet und Empowerment-Instrumente eingeführt.

So steht ein Stuhl, mit einem roten Tuch ausgestattet, als Pausenstuhl immer am selben Platz. Er wird zu Beginn mit der Frage »Wie Sorge ich gut für mich?« vorgestellt. Der Stuhl soll von Anfang an dazu ermutigen, Gefühle des Unwohlseins ernst zu nehmen und aktiv mit ihnen umzugehen. Wer sich auf ihn setzt, signalisiert: »Ich klinke mich kurz aus, will erst mal zuschauen«.

Ein weiteres Instrument ist die goldene Regel: »Wer A sagt, muss nicht B sagen.« Sie gilt nicht nur im Konflikttraining, sondern in der ganzen Tagesstätte und regt die Besucher an, ihre Situationen immer wieder zu überprüfen. Manchmal bereitet diese Regel den Professionellen auch Umstände, z.B. wenn eine Besucherin einen zusätzlichen Thekendienst erst zu- und dann wieder absagt.

Bei einem Konflikttraining merkte Frau L. in dem Moment, in dem sie mit dem Satz »Ich bin Anna« in ihre Rolle einstieg, wie ihr das bevorstehende Rollenspiel doch zu naheging. Mit dem Satz »Ich steig aus« setzte sie sich wieder hin. Das Gefühl, versagt zu haben, meldete sich sofort. Doch die Rückmeldung, sie habe gut für sich gesorgt, und die Erinnerung an die goldene Regel »Wer A sagt, muss nicht B sagen«, entlastete sie sogleich.

Durch Übungen und Regeln lernen Klientinnen und Klienten, sich selbst in ihrer Entscheidungsfähigkeit wahr- und ernst zu nehmen, und erleben, wie sie Situationen mit gestalten können. Dies erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit und die Bereitschaft, aktiv zu werden. Es entsteht eine Atmosphäre des Wachstums, die Selbstbestimmung und Eigenaktivität fördert und damit Empowerment-Prozesse anregt.

### Wahrnehmen und Abgrenzen üben

Wahrnehmungsschulung und das »Neinsagen« sind wichtige Schwerpunkte im 2. Zyklus: »Prävention – Was kann ich tun, um einen Konflikt zu vermeiden?«. Oftmals haben die Übungen auf den ersten Blick gar nichts mit dem Thema Konflikte zu tun. Als bei einer Übung verschiedene Gegenstände mit geschlossenen Augen befühlt wurden, um festzustellen, ob sie sich angenehm oder unangenehm anfühlen, meinte Herr F.: »Ich weiß gar nicht, was das soll.« Die Moderatorinnen erklärten, um Konflikte zu vermei-



den, gehe es zunächst einmal darum, herauszufinden, was man selbst will. Darüber hinaus werde bei dieser Übung deutlich, dass Menschen unterschiedlich empfinden können. Der eine erlebe ein Metallstück als kühl und angenehm, der andere als hart und unangenehm. Das Wissen um verschiedene Sichtweisen und Wahrheiten könne in Konflikten helfen. Hiermit gab Herr F. sich zufrieden, doch es folgten weitere Situationen, in denen er Übungen als unpassend erlebte und kritisch hinterfragte. Nach einigen Trainingseinheiten sagte er: »Jetzt habe ich euren Ansatz verstanden. Ihr empowert die Leute von Grund auf. Und seitdem ich weiß, dass mein Vater die Situation anders sieht und erlebt als ich, streiten wir viel weniger.«

Es sind immer wieder Kleinigkeiten, die durch das Training angestoßen werden und im Alltag eine große Wirkung erzielen. Für Frau C., eine Teilnehmerin, gab es ein Aha-Erlebnis in der Trainingseinheit »Neinsagen«. Beim Erarbeiten dessen, was das »Nein« unterstützt, wurde neben Lautstärke und Bestimmtheit auch der Blickkontakt genannt. Frau C. fällt es grundsätzlich schwer, beim Reden Blickkontakt zu halten. Der kleine Trick, dem Gegenüber nicht direkt in die Augen, sondern auf das 3. Auge zu schauen, überraschte Frau C. nicht nur, erfreut stellte sie fest: »Das geht ja wirklich!« Erlebnisse dieser Art bestärken und ermutigen. Sie sind der Schlüssel zur Stabilisierung des Ichs und bewirken, dass neue Erfahrungen überhaupt gewagt werden. Diese Bereitschaft ist wichtig für den 3. Zyklus »Handwerkszeug – Was mache ich, wenn der

Konflikt da ist?«. Einzelne Methoden wie z.B. Ich-Botschaften oder Rückmeldung geben, werden im Rollenspiel und auch im »Gehen« immer wieder geübt.

#### Die Gruppe trägt

Beim »Gehen« bewegen sich alle durch den Raum und sind zunächst mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich, achten auf den eigenen Weg, den Atem, welche Gedanken ihnen kommen, und immer wieder auf den eigenen Weg. Nach und nach werden verschiedene Aufgaben eingebaut, wie z.B. Blickkontakt aufnehmen, zu zweit zusammengehen, eine Bewegung vormachen bzw. nachmachen, aufeinander zugehen, sich begrüßen, eine alte Klassenkameradin wiedertreffen oder ein Gespräch führen.

Da das Ganze in der immer gleichen Gruppe stattfindet, fühlen sich die Teilnehmer unbeobachtet und trauen sich meistens auch die Rollenspiele zu. Wer sich, trotz aller Vorbereitung, nicht vorstellen kann, auf die improvisierte Bühne zu steigen, hat die Möglichkeit, als Zuschauer oder Beobachter am Geschehen teilzunehmen. Nach jedem Rollenspiel findet eine Auswertung statt. Dabei werden positive und kritische Rückmeldungen geäußert – ohne Bühne – und es wird direkt anschließend geübt.

Da das Training einige Herausforderungen in dieser und anderer Form bietet, ist es wichtig, die Kursbesucher am Ende jeder Stunde so zu entlassen, dass sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Mithilfe einer Visualisierungsübung wird deshalb Abstand zu aufwühlenden Gefüh-

len oder Erinnerungen hergestellt. Die Teilnehmer stellen sich vor, wie sie am Neckar stehen und alles, was sie nicht mit nach Hause nehmen möchten, in leere Container packen, die auf einen Lasthahn geladen und abtransportiert werden. Die Übung wird jede Woche mit den gleichen Worten wiederholt, damit sich die Sätze verinnerlichen und gegebenenfalls von Einzelnen im Alltag zur Selbstberuhigung eingesetzt werden können.

#### Erfahrungen sichern

Mitgenommen werden sollen möglichst nur die positiven Erfahrungen. Damit die persönlichen Erfahrungen und kleinen Erfolgserlebnisse nicht verloren gehen, werden sie explizit in einer Abschlussrunde benannt. Durch das gemeinsame Zusammentragen werden gleichzeitig die Lernergebnisse gesichert.

Am Ende des 3. Zyklus ist der Handwerkskoffer gepackt. Positive Erfahrungen mit sich selbst und in der Gruppe, Informationen und Methoden fürs Konfliktmanagement haben schon den Alltag verändert. Manche gelernte Methode wird schon erfolgreich angewendet, andere sind noch wichtige Lernfelder.

Der 4. Zyklus: »Integration des Erfahrenen – den Kurs beenden« dient dem Erfahrungsaustausch und dem Wiederholen von Übungen und Inhalten. Dabei kommt noch mancher Anstoß zur Reflexion. Fragen wie: »Wo befinde ich mich zwischen den beiden Polen von Anpassung und Durchsetzung?« oder »Wie viel Interesse habe ich an der Beziehung bzw. am anderen?« werden immer wieder gestellt.

Neben der Zeit für Fragen und Reste gibt es im 4. Zyklus auch Zeit, um Abschied zu nehmen. Dies fällt den meisten nicht leicht, haben sie doch über viele Monate hinweg gemeinsam und an sich selbst gearbeitet. Das Abschiednehmen wird wie das Thema »Rückmeldung und Auswertung« methodisch gestaltet. Eine Möglichkeit besteht darin, anhand von Symbolen ein individuelles Statement zum Training zu geben. Frau T. wählt einen Topfkratzer und meint: »Das Konflikttraining ist für mich richtig Arbeit gewesen, wie wenn man einen verbrannten Topf schrubben muss. Und ich glaube, ich muss noch ein bisschen kratzbürstiger werden.« ■■■■

Angelique Miksa, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), arbeitet seit elf Jahren im Zentrum für Arbeit und Kommunikation in Esslingen/Neckar  
 Kontakt: E-Mail: zak-tagesstaette@vsp-net.de  
 Tagungseinladung unter  
[www.vsp-net.de/html/esslingen.html](http://www.vsp-net.de/html/esslingen.html)