

Selbstbehauptungs- und Konflikttraining

Spektakuläre Schlagzeilen und Vorkommnisse, seien es sexuelle Übergriffe an Kindern oder Gewalt unter Schülern, sind häufig Anlass besorgter Eltern sich über Konflikt- und Selbstbehauptungskurse zu informieren. Der verständliche Wunsch besorgter Eltern ist, ihre Kinder zu stärken, eine mögliche Opferrolle zu vermeiden oder generell diese zu selbstsicherem Verhalten zu ermutigen.

Bevor Sie sich für ein Angebot entscheiden, sollten Sie allerdings genau überprüfen, mit welcher Form von Gewalt Ihre Kinder es tatsächlich zu tun haben, z. B. Körperverletzung, Diebstahl, Mobbing oder sexuelle Grenzüberschreitungen. Dementsprechend sind unterschiedliche Maßnahmen sinnvoll, insbesondere die Einbeziehung der gesamten Schulklasse beim Thema Mobbing.

Es gibt zahlreiche Anbieter, viele davon kommerziell und teuer. Auch genügen nicht alle den Qualitätskriterien sinnvoller Präventionsarbeit. Auch wenn das Training den Kindern Spaß macht, muss vor allem die Nachhaltigkeit der Kursinhalte gesichert sein.

Es gibt keine Patentrezepte, um schnell Gewalt unter Schülern oder Mobbingprozesse zu unterbinden. Es handelt sich immer um komplexe Vorgänge, zu denen auf verschiedenen Ebenen, am besten unter Beteiligung von Fachkräften, langfristig gearbeitet werden muss. Ein Konflikt- und Selbstbehauptungstraining kann dabei nur ein Baustein sein.

Selbstbehauptungstraining

Erstes Ziel ist die Förderung des Selbstbewusstseins, des Selbstwertgefühls von Kindern, denn selbstbewusste Kinder besitzen eine Reihe von Fähigkeiten, die mit Vertrauen und Selbstvertrauen, innerer Sicherheit und Stärke, aber auch mit Mut und Entschlusskraft zu tun haben. Widerlegt ist, dass solche Eigenschaften angeboren sind und sie ein Leben lang fortbestehen.

Kinder entwickeln sich und wachsen erst allmählich zu kleinen Persönlichkeiten heran. Diese Entwicklung ist jedoch sehr leicht zu stören. Damit aus einem hilflosen Säugling eine selbstbewusste und starke Persönlichkeit wird, braucht jedes Kind viel Wärme und Geborgenheit, Aufmerksamkeit und Zuwendung, aber auch Förderung und Ansporn, d. h. selbstbewusst ist man nicht, sondern wird man. Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können.

Durch Rollenspiel in teilweise alltäglich stattfindenden Konfliktsituationen sollen Strategien zur Lösungsfindung trainiert und eingeübt werden.

Selbstbehauptungskurse sollen über Gewalt allgemein informieren, die Abgrenzungs- und Durchsetzungsfähigkeit stärken und insbesondere die Kommunikationsfähigkeit ausbauen.

Nach dem Verein „Aktion Kinder- und Jugendschutz Landesarbeitsstelle Schleswig–Holstein e. V.“ werden folgende Zielvorgaben eines Selbstbehauptungstrainings empfohlen:

- gestärktes Selbstbewusstsein – Mut zur Selbstbehauptung
- Opferrollen verlassen können (ohne selbst in Täterrollen zu fallen)
- Alternativen zu Täterrollen kennen lernen
- Handlungsalternativen außerhalb traditioneller Geschlechterrollen erfahren
- eigene Ängste annehmen können
- sensibilisierte Wahrnehmung
- durch frühzeitiges Wahrnehmen Grenzverletzungen erkennen und Grenzen setzen können
- über vielfältige verbale und nonverbale Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten verfügen
- klare Kommunikation

Besonderheit des Konflikttrainings

Konflikte gehören zum Leben und insbesondere Kinder brauchen diese, um sich zu erproben, zu erfahren und zu verhandeln. Das Ziel kann deshalb nicht „Harmonie“ sein, sondern Aufbau einer konstruktiven Streitkultur, in der unterschiedliche Interessen ihren Platz haben und in der es Regeln für den Umgang mit Konflikten gibt. Kinder haben ihre eigenen Regeln. Wir Erwachsene dienen als Vorbild, an denen unsere Kinder gleichsam am Model lernen – auch am schlechten. (Gugel, 2008) Deshalb sollten Sie sich Ihren Umgang mit Konflikten genauestens anschauen.

Gerade jüngere Kinder haben ihre eigene Art und Weise mit Konflikten umzugehen. Erwachsene können dabei zeigen und helfen, dass es fair zugeht und die Interessen aller berücksichtigt werden.

Die *Ziele eines Konflikttrainings* liegen

1. in der Förderung der Wahrnehmung, um den Konflikt frühzeitig zu erkennen und zu kommunizieren.
2. in der Verständniseentwicklung, um
 - den eigenen Anteil am Konflikt zu verstehen.
 - den fremden Konflikt besser zu verstehen.
 - die Sichtweisen und Perspektiven zu wechseln.
 - die Konfliktentwicklungen beurteilen zu können.
 - zwischen Person und Sache unterscheiden zu können.
 - Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.
3. in der Entwicklung von Verhandlungstechniken, um auf Grundlage der Lösungsvorschläge eine Win-Win-Situation herzustellen, mit der alle Parteien zufrieden sind.

Gugel und Jäger (2000) beschreiben folgend zehn Grundsätze für einen konstruktiven Konfliktverlauf:

1. Gewaltverzicht

Wenn ein Konflikt zu eskalieren droht oder schon eskaliert ist, bleibt als oberstes Gebot der Verzicht auf eine körperliche Schädigung oder Bedrohung des Gegners.

2. Sichtwechsel

Einseitige Schuldzuweisungen behindern massiv die konstruktive Auseinandersetzung mit Konflikten. Wird der Konflikt als gemeinsames Problem erkannt, eröffnen sich neue Sichtweisen.

3. Gesprächsbereitschaft

Ohne Kontakt zur anderen Konfliktpartei sind die Wege für eine Entschärfung des explosiven Konfliktpotenzials verbaut. Gespräche können eine erste Definition des Konfliktgegenstandes ermöglichen. Chance: Die Gefahr von Missverständnissen verringert sich.

4. Dialogfähigkeit

Über den Dialog lernen die Kontrahenten, sich als Konfliktpartner zu begreifen. Dann wächst die Bereitschaft, eine gemeinsame Lösung zu suchen.

5. Vermittlung

Wenn ein Dialog nicht zustande kommt, ist die Lage keineswegs hoffnungslos. Häufig hilft es, in einer solchen Situation eine „dritte Partei“ um Vermittlung zu bitten.

6. Vertrauen

Konfliktbearbeitung braucht Vertrauen. Deshalb werden einseitige Handlungen unterlassen und das eigene Vorgehen transparent gemacht.

7. Fair Play-Regeln

Für die Konfliktbearbeitung werden gemeinsame Regeln vereinbart. Sie betreffen alle Aspekte des miteinander Umgehens. Vertraulichkeit ist notwendig. Das Vertrauen wächst, wenn sich die Konfliktpartner fair verhalten.

8. Empathie

Im Dialog oder über die Vermittlung gelingt es, die Sichtweisen, Zwänge und Interessen des Konfliktpartners zu verstehen und im eigenen Vorgehen zu berücksichtigen. Umgekehrt wächst die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Konfliktanteil zu übernehmen.

9. Gemeinsamkeiten

Die Gemeinsamkeiten und nicht mehr die Unterschiede werden von den Konfliktpartnern zunehmend erkannt. Eine Annäherung an die jeweiligen Überzeugungen und Werte findet statt.

10. Interessenausgleich und Versöhnung

Ein neues Verhältnis zwischen den Konfliktparteien entwickelt sich. Im idealen Fall wird eine Lösung gefunden, mit der die Interessen beider Seiten mindestens teilweise befriedigt sind. Versöhnung wird möglich.

Literaturnachweis:

Gugel, 2000, Institut für Friedenspädagogik

Gugel, 2008, Handbuch Gewaltprävention, S. 241