

**Kurt Spalinger-Roes**

## Sozialkompetenz

### Selbstvertrauen – kann ich das lernen?

Was macht sozialkompetentes Verhalten aus? Wer sozialkompetent ist, kann nein sagen, eigene Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen äussern, Kontakte knüpfen, Gespräche angemessen beginnen und beenden, positive und negative Gefühle auf eine Weise kommunizieren, die verstanden werden. Wer sozialkompetent ist, hat Werkzeuge in der Hand, Probleme zu lösen und an Krisen zu wachsen.

Üblicherweise erwerben wir unsere ersten sozialen Kompetenzen in der Familie. Hier sammeln wir grundlegende Erfahrungen: wie Streitereien ausgetragen, wie Interessen durchgesetzt, wie Kompromisse verhandelt werden. Später orientieren wir uns im Freundeskreis, an Idolen, Lehrpersonen, Verwandten, Arbeitskolleginnen und -kollegen. Dieses Beziehungsnetz prägt unser Verhalten und unsere Einstellungen. Im Idealfall sind wir mit einem gesunden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ausgestattet und können uns im Zusammenwirken mit der sozialen Umwelt so einbringen, dass es uns selbst und unseren Mitmenschen wohl ist. Viel zu lange richtete sich der gesellschaftliche Fokus in Schule und Arbeitswelt hauptsächlich auf die kognitiven Fähigkeiten: wie gut und wie schnell jemand lesen, schreiben und rechnen kann. Der emotionalen Intelligenz, Teamfähigkeit, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit wurden keine besondere Bedeutung zugemessen. So erstaunt es auch nicht, dass sich viele Leute im sozialen Umgang ungeschickt verhalten, gehemmt sind oder sich im Tonfall vergreifen. Eine angeborene soziale Inkompetenz findet sich beim Asperger-Syndrom\*.

Wer erfolgreich sein will, sollte aber seine sozialen Interaktionen für sich selbst und für seine Mitmenschen aktiv und befriedigend gestalten können. Umso erfreulicher ist es, dass diese Fähigkeiten heute in der Volksschule, in der Aus- und Weiterbildung mittels Team-Aufgaben, Sport und Rollenspielen vermehrt gefördert werden.

Soziale Kompetenz ist erlernbar – auch noch im fortgeschrittenen Alter.

*\*Das Asperger-Syndrom ist eine Variante des Autismus. Merkmale sind: Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und Kommunikation, Unterschiede bei der Wahrnehmung sowie häufig aussergewöhnliche Interessen und Begabungen. Beeinträchtigt ist vor allem die Fähigkeit, nonverbale Signale (Gestik, Mimik, Blickkontakt) bei anderen Personen zu erkennen, diese auszuwerten oder selbst auszusenden.*

Wichtig ist die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung:

- Kenne ich meine Gefühle?
- Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche?
- Was sind meine Werte und Motive?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Welches sind meine Fähigkeiten und Grenzen?
- Kann ich meine Energien richtig einschätzen und gut einteilen?

Je mehr ich über mich selbst weiss und je besser ich mich mitteilen kann, desto stärker werden mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen und desto klarer wird mein Verhalten in Beziehungen. Es geht bei der sozialen Kompetenz also um einen ganzen Komplex von verschiedenen Aspekten, die in die Kommunikation einfließen sollten.

Kommunikation wiederum basiert auf Ehrlichkeit, Einfühlsamkeit und Respekt. Es geht um das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen, die Selbstbehauptung, das Durchsetzungsvermögen und die Kontaktfähigkeit. Vieles davon zeigt sich nonverbal: Mimik, Gestik, Körperhaltung – alles ist Kommunikation. Man kann nicht nicht kommunizieren.

- offen auf Leute zugehen
- Blickkontakt halten
- seine Gefühle zeigen
- seinem Gegenüber zuhören
- Nein sagen
- für seine Rechte einstehen
- seine Beziehungen aktiv gestalten
- unerwünschte Kontakte beenden
- Versuchungen zurückweisen
- seine Stärken zeigen
- auf Kritik reagieren
- Schwächen und Fehler eingestehen
- jemanden um einen Gefallen bitten
- sich entschuldigen
- Komplimente machen
- Komplimente annehmen.

**Du erhältst dieses «Dänkmümpfeli», weil ich davon ausgehe, dass Du an meinen Arbeiten interessiert bist und weil Du als eine mir bekannte Persönlichkeit in meiner privaten Datenbank registriert bist. Solltest Du kein Interesse mehr haben, so bitte ich Dich, dieses Mail mit dem Vermerk «bitte abmelden» zurückzusenden.**

**Kurt Spalinger-Roes, Aeschstrasse 13, CH-5610 Wohlen, bulito@bulito.ch, www.bulito.ch**

