Soziale Kompetenzen, Ängste und Kompetenzprobleme

Untersuchungen und Materialien - herausgegeben von Ulrich Pfingsten

Heft 2

Das GSK als Selbstsicherheitstraining für Gefangene im Strafvollzug.

Jörg Thomalla

- überarbeitete Neuauflage -

Bielefeld 2008

Dr. Ulrich Pfingsten, Abteilung für Psychologie Universität Bielefeld, Postfach 10 01 31, 33501 Bielefeld Email: ulrich.pfingsten@uni-bielefeld.de

Inhalt

Teil I Das GSK für selbstunsichere Gefangene (GSKnast-U) Seite 3 - 16

Teil II
Das GSK für "aggressive" Gefangene (GSKnast-A)
Seite 17 - 26

Anhang Arbeitspapiere

Jörg Thomalla, Psych. Dienst

JVA Herford
joerg-uwe.thomalla@jva-herford.nrw.de

Teil I

Das GSK für selbstunsichere Gefangene (GSKnast-U)

Einleitung

Die vorliegende Version des GSK für unsichere Gefangenen (GSKnast-U) stellt ein Selbstsicherheitstraining dar, mit dem für typische soziale Situationen innerhalb des geschlossenen Justizvollzugs trainiert werden kann, was dieses Selbstsicherheitstraining von Entlassungsvorbereitungstrainings unterscheidet. Die Gefangenen können somit selbstsicheres Verhalten gleich auf die Haftsituation übertragen und brauchen nicht erst auf ihre Entlassung zu warten, die unter Umständen noch sehr lange hin sein kann. Außerdem brauchen unsichere Gefangen zunächst einmal soziale Kompetenzen, mit denen sie im Knast überleben können. Trotzdem habe ich mit berücksichtigt, dass es auch Teilnehmer geben kann, die kurz vor der Entlassung stehen, bzw. die bereits gelockert oder im offenen Vollzug untergebracht sind und die deshalb für die Welt da draußen trainieren möchten. Deswegen sind die allermeisten Rollenspielsituationen so formuliert, dass sie sowohl innerhalb als auch außerhalb der JVA handeln können (der Teilnehmer kreuzt auf dem Rollenspielkärtchen an, wo die Situation handeln soll).

Das GSKnast-U soll also ein Angebot für (männliche) Gefangene im geschlossenen Justizvollzug darstellen, das in diesem besonderen Setting auch durchführbar sein soll. Es besteht in der im zweiten Teil dargestellten Grundform aus sechs Sitzungen zu je zweieinhalb bis drei Stunden und ist für 10 Teilnehmer und zwei Trainer (Haupttrainer und Co-Trainer) konzipiert.

Im 1. Teil wird zunächst erklärt, wie das GSK an die Klientel "unsichere Gefangene" angepasst wurde (überarbeiteter Auszug aus dem Theorieteil meiner Diplomarbeit). Dabei wurde ursprünglich versucht, so nahe wie möglich am Original-GSK (O-GSK) zu bleiben. Diese Variante wurde von mir in der JVA Schwerte (NRW) im ersten Quartal des Jahres 1996 durchgeführt (und evaluiert). Das Trainingsprogramm war also auf das Setting und das Klima dieser speziellen JVA zugeschnitten. Erfahrungen und Überlegungen zur Durchführung des GSKnast in anderen Justizvollzugsanstalten finden sich im 2. Teil.

Beim Verfassen des Textes habe ich vorausgesetzt, dass dem Leser das Original-GSK von Hinsch und Pfingsten (2007) bekannt ist.

Die Angaben der Dateien, in denen sich die zugehörigen Handouts und Übungsblätter des GSKnast-U befinden, sind im Text in *Kursivschrift* angeführt.

1. Anpassen des GSK an die Klientel "unsichere Gefangene"

1.1 Klientel / Zielgruppe

Allgemein werden innerhalb der Verhaltenstherapie drei Verhaltensweisen voneinander unterschieden, was besonders bei Situationen von Bedeutung ist, in denen es zu Konflikten zwischen Individuum und Umwelt kommt: Selbstsicheres, unsicheres und aggressives Verhalten (vgl. Lange & Jakubowsky, 1976). Das GSK bezeichnet sowohl die unsichere als auch die aggressive Verhaltensweise als "sozial inkompetent", weil beide in der Regel zu keinem optimalen Konsequenzverhältnis auf längere Sicht führen. Insofern wäre sowohl für Personen mit vorwiegend unsicheren als auch für Personen mit vorwiegend aggressiven Verhaltensweisen das Einüben von selbstsicherem Verhalten indiziert. Im Gegensatz zu psychodynamischen Kompensationstheorien, nämlich dass aggressive Personen eigentlich "im Inneren" unsicher sind, trennt die Verhaltenstherapie, die zunächst vom beobachtbaren Verhalten ausgeht, die unsichere von der aggressiven Verhaltensweise. Folgt man dem Prozessmodell, so setzt unsicheres Verhalten auf motorischer Ebene auch entsprechendes Verhalten auf kognitiver und emotionaler Ebene voraus. Für aggressives oder selbstsicheres Verhalten gilt Entsprechendes. Zwar wird eine Person, die sich auf der motorischen Ebene unsicher verhält, evtl. auch aggressive Selbstverbalisationen oder ein Gefühl von Wut "in sich haben", die unsicheren Selbstverbalisationen und Gefühle werden aber überwiegen. Also kann man die unsicheren von den aggressiven Typen trennen.

Die Frage ist nun, ob es nötig ist, das Training nur für den einen Typ zuzuschneiden und nur dem Unsicheren anzubieten, wenn doch beide, also auch der Aggressive, eines Trainings der selbstsicheren Verhaltensweisen bedarf? Aus folgenden Gründen halte ich ein solches Vorgehen für sinnvoll:

Zunächst einmal nehme ich an, dass Personen mit aggressivem Verhalten andere Probleme im Prozessablauf aufweisen als unsichere. Oft wird aggressives Verhalten mit Impulsivität und mangelnder Konsequenzabwägung in Zusammenhang gebracht. Unsichere hingegen denken oft zu viel über die Konsequenzen nach. Aggressive weisen andere Denkmuster auf, z.B. dass nur sie selbst Recht haben; Unsichere tendieren zum Gegenteil (Crone & Schimmelpfennig, 1981, S. 21), was - wie noch zu sehen sein wird - andere Schwerpunkte und andere gegensteuernde Übungen erfordert.

Damit zusammenhängend ist von einer unterschiedlichen Motivation auszugehen: Meiner Erfahrung nach zeigen Aggressive weniger Veränderungsbestreben als Unsichere. Letztgenannte sind aus persönlich empfundenem Leidensdruck eher motiviert an sich zu arbeiten, wohingegen bei Aggressiven der Leidensdruck auf Seiten ihres sozialen Umfelds liegt. Gerade im Strafvollzug ist deshalb zu befürchten, dass man bei einer gemischten Gruppe zum einen die intrinsisch motivierten Unsicheren und die extrinsisch motivierten Aggressiven vor sich hätten, was vom Trainer unterschiedliche Eingehensweisen erfordern und somit den potentiellen Effekt des Trainings schmälern würde.

Außerdem könnte eine gemischte Gruppe auch deshalb problematisch werden, weil das unsichere Verhalten ein Komplementär zum aggressiven darstellt, d.h. das System "Unsicher-Aggressiv" funktioniert zwischen den Teilnehmern auch wäh-

rend der Trainingssitzungen und würde dadurch weiter stabilisiert. Zwar könnte dieses in den Sitzungen thematisiert werden, was aber zu einer andersartigen, nämlich gruppendynamisch ausgerichteten Gruppe führen würde. Es soll aber ein Trainingsprogramm mit vorgegebenen, konkreten Übungen im Sinne der Verhaltenstherapie konzipiert werden.

1.2 Situationstypen des modifizierten Trainings

Problematische soziale Situationen, die in der Vollzugsanstalt vorkommen, lassen sich m.E. in zwei Typen einteilen. Die Einteilung erfolgte phänomenologisch.

Typ "Sich selbst vertreten" (SV):

Bei diesem Typ geht es um Bedürfnisse des Individuums, die es selbst für gerechtfertigt hält, weshalb ein Anspruch auf Erfüllung erhoben wird. Dieser Typ ist dem Typ "Recht durchsetzen" des O-GSK sowohl im Ziel als auch in den Skills sehr ähnlich.

Typ "Andere ansprechen und bitten" (AB):

Hier erhebt das Individuum keinen Anspruch auf Erfüllung seines Bedürfnisses, sondern billigt dem Interaktionspartner ein Recht auf Ablehnung zu. Ähnlich wie beim Typ "Um Sympathie werben" des O-GSK lassen sich zwei Unterkategorien einteilen:

- a) Den Kontakt zu anderen Personen aufnehmen oder vertiefen;
- b) andere Personen um einen Gefallen bitten.

Im Unterschied zum O-GSK wird bei den Typen SV und AB kein direkter Normbezug hergestellt. Das Individuum entscheidet nach seiner eigenen Norm (welche natürlich von äußeren Normen beeinflusst sein dürfte bzw. darauf fußt). Diese subjektiv wahrgenommene Unabhängigkeit von einer äußeren Norm halte ich für wichtig, gerade bei der Klientel der Unsicheren, welche oft unter einer Überangepasstheit leiden. Außerdem kann man in einer JVA nicht davon ausgehen, dass die inoffiziellen / subkulturellen Normen eine ausreichende Grundlage liefern, sich zur Wehr zu setzen. Offizielle Normen, wie zum Beispiel die Möglichkeit sich beim Beamten über einen Mitgefangenen zu beschweren, führen hingegen leicht zu einem negativen Konsequenzverhältnis (soziale Ächtung durch Mitgefangene).

Ein weiterer Unterschied zu den Situationstypen "Recht" und "Sympathie" des O-GSK besteht darin, dass in den Typen SV und AB dem Verhältnis zum Interaktionspartner Rechnung getragen wird: Handelt es sich bei den Typen "Recht" und "Sympathie" um Interaktionspartner, zu denen zum Zeitpunkt des Verhaltens keine nähere Beziehung besteht, wird bei SV und AB die Möglichkeit einer näheren Beziehung mit berücksichtigt, wie später in den Übungen zu sehen sein wird.

Der Typ "Beziehungen" des O-GSK ist im GSKnast-U nicht vertreten. Das liegt daran, dass meiner Erfahrung nach im Gefängnis relativ selten Beziehungen zwischen Gefangenen auftreten, bei denen der Erhalt der Beziehung als oberstes Ziel gilt (vgl. Kette, 1991, S. 58 ff.). Beziehungen zur (Ehe-)Partnerin, auf die das Ziel des Typs "Beziehungen" zuträfe, sollen in diesem Training zunächst ausgeklammert wer-

den; hier könnten die Übungen zum Situations-Typ "Beziehungen" aus dem O-GSK bei anderweitigen, speziellen Veranstaltungen, z.B. bei Angehörigengruppen oder Eheseminaren, eingesetzt werden.

1.3 Probleme im Prozessablauf / Übungen

Im Folgenden sollen nun die einzelnen Übungen des Trainings vorgestellt werden. Dabei wurde sich weitgehend am O-GSK orientiert. Deshalb werden Übungen, die denen des GSK entsprechen und nur wenig verändert wurden, nur kurz zusammengefasst. Übungen, die nicht dem O-GSK entlehnt sind, werden ausführlicher besprochen. Bei der Beschreibung der einzelnen Übungen wird gleichzeitig erklärt, welchem typischen Problem im Prozessablauf dadurch entgegengewirkt werden soll.

Übungen auf (vornehmlich) kognitiver Ebene:

Das **Erklärungsmodell** (GSK, Teil C, Punkt 1.3.) hat die Funktion, den Teilnehmern eine Erklärung ihres Problemverhaltens und eine Strukturierung des Trainings zu geben. Dazu wird zunächst ein Beispiel für eine Situation sowie eine unsichere und eine selbstsichere Verhaltenssequenz gegeben. Anschließend sollen die Teilnehmer ein eigenes Beispiel auf den dafür vorgesehenen Übungszettel eintragen (zu finden in der Datei *Paper-Erkl.Modell*).

Diese Übung wird entsprechend der Anweisungen im GSK durchgeführt. Verändert wurde lediglich die Beispielsituation (ebenfalls Datei *Paper-Erkl.Modell*). Außerdem halte ich es bei Strafgefangenen für sinnvoll, kurz auch die aggressive Sequenz darzustellen, nachdem die unsichere und die selbstsichere besprochen wurde, damit die Teilnehmer schon hier von der Trennung zwischen selbstsicher und aggressiv erfahren. Die aggressive Verhaltenssequenz wurde etwas amüsant gestaltet, sodass sie nebenbei auch zur Auflockerung dient.

Die Übung "Persönliche Rechte / Grundrechte" wurde neu in das Programm mit aufgenommen und stellt eine Übung für den Typ SV dar, in dem eigene Bedürfnisse mit Anspruch auf Erfüllung gestellt werden. Im Unterschied zu GSK-Klienten in der "freien Welt" können Strafgefangene nicht von einem äußeren, geschlossenen Normensystem ausgehen, auf welches sie ihr Recht stützen können. Deshalb ist ein starkes Bewusstsein der eigenen Normen nötig.

Crone und Schimmelpfennig (1981) sprechen von einer "assertiven Philosophie" als Grundlage für selbstsicheres Verhalten. Diese sei in der Überzeugung verankert, jeder Mensch habe dieselben persönlichen Rechte. Zwar kann die "Wahrheit" dieser Überzeugung, nämlich die Existenz solcher humanistischen Konstanten, aus philosophischer Sicht bezweifelt werden, auf jeden Fall jedoch kann eine solche Überzeugung als Grundlage selbstsicheren Verhaltens sinnvoll sein.

Um diese persönlichen Rechte den Teilnehmern bewusst zu machen, wurde auf eine Idee von Lange (1977) zurückgegriffen, bei welcher den Klienten ein Videofilm gezeigt wurde, in dem eine Person einige persönliche Rechte anderer missachtete.

Zuerst wird den Teilnehmern der Zettel "Persönliche Rechte" ausgeteilt (Datei *Paper-Rechte*), auf dem in fünf dargestellten Szenen ein Strichmännchen jeweils ein persönliches Recht des anderen (blauen) Männchens missachtet bzw. darauf zugreift. Nachdem die erste Szene als Beispiel vom gesamten Plenum bearbeitet wurde, sollen die Teilnehmer einzeln oder in Zweiergruppen die anderen Szenen bearbeiten. Anschließend wird im Plenum zusammengetragen, sodass die Teilnehmer ihre Arbeit überprüfen und ergänzen können. Beim Zusammentragen ist der Grad der Abstraktheit nicht entscheidend. So werden ganz konkret gefasste Beiträge wie z.B. "Ich habe ein Recht darauf, Fernsehen zu gucken, wann ich das will!" genauso bestätigt wie die abstraktere Feststellung "Ich kann mit meiner Zeit machen, was ich will!" (Szene 1). Weitere Rechte, die in den Szenen enthalten sind, lauten: "Recht auf Besitz" (Szene 2), "... menschenwürdige Behandlung" (3), "Recht auf Gleichheit / Gleichverteilung der Arbeit" (5) etc. Szene 4 "Programmwunsch" eignet sich, um das Verhältnis des eigenen und des Rechts des anderen darzustellen: Beide Personen können als Gleichberechtigte verhandeln.

Wenn dieser Zettel vollständig bearbeitet wurde wird der Zettel "Grundrechte GG" (*Paper-Rechte*) ausgeteilt und zusammen durchgegangen. Dieser wurde in Anlehnung an Feldhege und Krauthan (1979) erstellt und listet einige nach dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verbürgte Rechte auf und stellt den persönlichen Bezug dazu her.

Bei dieser Übung ist die Diskussion über die Verwirklichung der persönlichen Rechte im Justizvollzug vorprogrammiert. Hier sollte den Teilnehmern deutlich gemacht werden, dass auch die unveräußerlichen Rechte einer Person von anderen im realen Leben aus praktischen Erwägungen heraus beschnitten werden können. Diese Beschneidung fußt auf der Macht anderer, die in diesem Fall durch den von der Mehrheit der Bürger legitimierten Staat repräsentiert wird. Trotzdem sind jedem Menschen diese Grundrechte inhärent, und jeder ist berechtigt, für eine möglichst umfangreiche Verwirklichung seiner Rechte einzutreten, ohne dabei die Rechte anderer zu verletzen, also innerhalb des Gesetzes (es sei noch einmal angemerkt, dass diese Einstellung nicht als "wahr", sondern als "sinnvoll" betrachtet wird).

Falls eine solche Diskussion entstehen sollte, ist darauf zu achten, dass sie nicht zu sehr expandiert. Der Trainer sollte (eher zu früh als zu spät) die Diskussion zu einem Ende führen, in dem er die Diskussionspunkte noch einmal kurz zusammenfasst.

Die Übung "Unterscheiden von selbstsicher / unsicher / aggressiv" ist dem O-GSK (1.3.) entlehnt und dient als Diskriminationstraining für den Situationstyp SV. Die Teilnehmer sollen lernen, dass selbstsicheres Verhalten vom aggressiven unterschieden werden kann und anhand welcher Kriterien dieses geschieht. Dazu wird der entsprechende Zettel (*Paper-Unterscheiden*) ausgeteilt, der 18 Situationen enthält, welche typisch für das Anstaltsleben sind und auf die entweder eine selbstsicher, eine unsichere oder eine aggressive Reaktion erfolgt. Die Teilnehmer sollen zunächst eigenständig die Reaktionen einschätzen. Anschließend wird im Plenum jede Situation / Reaktion besprochen und die Kriterien herausgearbeitet, anhand welcher sich die drei Verhaltensweisen unterscheiden lassen. Dabei schreibt der Trainer die Kriterien so an die Tafel, dass sie sich gegenüberstehen. Entweder schreiben die Teilnehmer hierbei mit oder der Trainer teilt anschließend ein Paper aus, auf dem die

Kriterien übersichtlich zusammengetragen sind (findet sich ebenfalls in der Datei *Paper-Unterscheiden*).

An dieser Stelle sei zu dieser Übung noch etwas Wichtiges angemerkt: Die Verwendung der zweiten Person ("Sie sagen nichts …") hat sich regelmäßig als problematisch erwiesen, weil einige Gefangene (ca. 20 %) deswegen nicht ausreichend zwischen der dargestellten Reaktion und der eigenen Reaktion, die sie in einer solchen Situation zeigen würden, unterscheiden können. Dieser Teil der Gefangenen liest sich die Situation durch, stellt sich dazu eine eigene Reaktion vor und beurteilt dann diese, anstatt die dargestellte Reaktion durchzulesen und zu beurteilen. Dieses Problem kann aber vollkommen vermieden werden, wenn die Szenen in der dritten Person geschildert werden ("Person A sagt nichts …."). (Eine diesbezüglich überarbeitete Version dieser Übung mit neun Szenen befindet sich in der Datei *Paper-Untersch.mod.*)

Bei der Übung "Zur Sache" sollen die Teilnehmer selbstsichere Äußerungen formulieren. Dazu werden auf einem Zettel drei Situationen vorgegeben (Paper-ZurSache). Die Teilnehmer sollen bei den Formulierungen die Kriterien selbstsicheren Verhaltens beachten. Außerdem soll auch der Beziehung zum Interaktionspartner Rechnung getragen werden. Dazu werden die Teilnehmer instruiert, einem guten Bekannten (Situation 1) mehr Erklärungen zu geben und mehr auf ihn einzugehen (z.B. sagen, dass es einem Leid tut, seine Bitte abzulehnen) als bei Leuten, zu denen man ein eher oberflächliches (Situation 2) oder ein negatives (Situation 3) Verhältnis hat.

Mit dieser neu aufgenommenen Übung werden zwei Ziele verfolgt: Zum einen soll sie als Vorübung für die Rollenspiele das verbale Formulieren trainieren und zum anderen, wie gesagt, das Kontinuum an Beziehungen thematisieren. Insofern fließen hier Überlegungen aus dem O-GSK-Situationstyp "Beziehungen" mit ein, nämlich dass auf Personen, die einem näher stehen, mehr eingegangen wird als auf andere. Dennoch steht das eigene Recht und nicht die Beziehung im Vordergrund.

Der "Projektive Videofilm" und die "Selbstlobeübung" sind aus dem O-GSK übernommen (2.3.). Der Videofilm sollte, dem Setting entsprechend, einen Gefangenen darstellen, der sich anfangs nicht traut, in das Büro eines Beamten einzutreten, letztendlich es aber trotzdem schafft. Der Film wird an mehreren Stellen angehalten , und die Teilnehmer sollen auf einem vorgefertigten Zettel (*Paper-GutZureden*) aufschreiben, was die Modellperson gerade zu sich selbst in Gedanken sagt. Dadurch soll das Ersetzen von negativer Selbstverbalisation durch positive verdeutlicht werden. In der anschließenden Selbstlobeübung soll jeder Teilnehmer der Gruppe zwei positive Dinge über sich selbst erzählen und dadurch die Erfahrung von Eigenlob machen.

"Auf andere eingehen" stellt die zentrale Strategie beim Typ AB dar. Die Strategie und Übung ist aus dem O-GSK übernommen und trägt dort den Titel "Verstärkermöglichkeiten sammeln" (6.3.). Diese Titeländerung hielt ich für angebracht, um der Übung einen anderen Beigeschmack zu verleihen: Der Begriff des "Verstärkens" klingt nach Zweckdenken, welches im Strafvollzug schon genug verbreitet ist. Außerdem steht man beim Typ AB dem Interaktionspartner zum Teil näher, als das

beim Typ "Sympathie" der Fall ist, was sich meiner Meinung nach in transparentem Verhalten äußern sollte und nicht in zweckrationalem.

Als Möglichkeiten, auf andere einzugehen, bieten sich Verhaltensweisen wie Kopfnicken, Lächeln, Zuwenden, Nachfragen, Interesse bekunden etc. Bei der Unterkategorie "Bitten" können zusätzlich noch Eingehensweisen wie "eigene Ansprüche herunterschrauben" und "gemeinsamen kleinsten Nenner suchen" aufgenommen werden. Alle Möglichkeiten werden an der Tafel aufgeschrieben. (Zum Mitschreiben wird den Teilnehmern das *Paper-Eingehen* ausgeteilt.)

Mit der Übung "SV oder AB ?" wurde die Anregung aus dem O-GSK (7.3.), eine gezielte Übung zur Diskrimination der Situationstypen einzusetzen, umgesetzt. Auf einem Zettel (*Paper-SVoderAB*) werden die beiden Situationstypen gegenübergestellt. Anschließend folgen fünf Beispielsituationen, die zusammen diskutiert werden, ob es sich um eine Situation vom Typ SV oder AB handelt. Hierbei gibt es keine richtige und keine falsche Antwort, sodass unterschiedliche Einschätzungen nebeneinander stehen bleiben können.

Diese Übung soll den Teilnehmern verdeutlichen, dass sie selbst entscheiden müssen. Es soll dabei ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass sie sich auf jeden Fall für einen der beiden Situationstypen entscheiden und entsprechend handeln sollen, wobei der Entscheidungsprozess vorerst bewusst ablaufen soll, um zu verhindern, dass alle Situationen weiterhin als AB-Situationen (kein Recht auf Erfüllung) kategorisiert werden.

Übungen auf (vornehmlich) emotionaler Ebene:

Das **Entspannungstraining** wurde ohne jegliche Änderung aus dem O-GSK übernommen. Es wird in den ersten vier Sitzungen in fortlaufend verkürzter Form zunächst im Plenum durchgeführt. Anschließend sollen die Teilnehmer die jeweilige Version anhand einer Audiokassette täglich durchführen.

Das Training basiert auf der Methode nach Jacobson, d.h. die Muskeln werden zunächst kurz angespannt um dann entspannt zu werden. Diese Vorgehensweise entspricht dem Ziel des GSK, nämlich die aktive Bewältigung. Durch die fortlaufende Verkürzung werden die Teilnehmer zur selbständigen Entspannung angehalten, ohne dass der Trainer jeden einzelnen Muskel anspricht. Zusätzlich wird in der dritten Sitzung ein Ruhebild und in der vierten ein Entspannungswort eingeführt, welche mit Entspannung assoziiert werden und so den Teilnehmern in realen Situationen einen schnelle und aktive Entspannung ermöglichen.

Übungen auf (vornehmlich) motorischer Ebene:

Die **Rollenspiele** nehmen, zeitlich betrachtet, den größten Teil des Trainings ein. Diese komplexe Übung besteht aus mehreren Teilen, welche aufeinanderfolgend erklärt werden sollen:

Bei der Formulierung der **Instruktionen** für die beiden Situationstypen wurde sich, soweit möglich, an das O-GSK angelehnt. Die Zettel (*Paper-Instruk.SV* und *Paper-Instruk.AB*), nach denen die Rollenspiele durchgeführt und besprochen werden, enthalten in übersichtlicher Form die entsprechende Verhaltensstrategie für den je-

weiligen Situationstypen. Bei SV wurde, in Ergänzung zum O-GSK, der Punkt 2 "Begründen" mit aufgenommen, durch welchen die Beziehung zum Interaktionspartner berücksichtigt wird ("...so weit Sie wollen"). Der Ablauf von SV und der von der AB-Unterkategorie "Bitten" sind analog gestaltet, mit entsprechenden inhaltlichen Änderungen. Die untere Hälfte der Instruktion AB (Zettel ist in der Mitte zu falten) enthält die Instruktion für eine Kontaktaufnahme, wobei die Technik des "auf den anderen eingehen" - wie auch bei der Instruktion zum "Bitten" - durch Kursivschrift hervorgehoben und so die zentrale Bedeutung dieser Technik verdeutlicht wird.

Die Rollenspielsituationen (15 für SV und 12 für AB; *Paper-Rollenspiele* und *Paper-Rollsp.Karten*, s. Erläuterung im 2. Teil) entstammen meiner eigenen Erfahrung und stellen typische Knastsituationen dar. Zwei Situationen (Typ SV: "Rückkehr vom Urlaub" und "Reinigen der Gemeinschaftszelle") wurden in Anlehnung an Rollenspielsituationen aus dem MURT (Steller, Hommers & Zienert, 1978) erstellt. Von der äußeren Form her entsprechen Die Rollenspielsituationen den Karteikarten des O-GSK. Die meisten Situationen sind so formuliert, dass sie auch außerhalb der Haftanstalt vorstellbar sind. Somit besteht für die Teilnehmer eine größere Wahlmöglichkeit, falls bestimmte Situationen in der "zivilen Welt" für sie relevanter erscheinen (für anstehenden Hafturlaub etc.) oder falls sie einfach mal keine Lust haben, Haftsituationen zu spielen. Die Instruktion zur jeweiligen Rollenspielsituation basiert jeweils auf dem o.g. Ablaufzettel und soll lediglich besondere Punkte betonen und die gelernte Verhaltensstrategie "mit Fleisch füllen".

Die **Durchführung der Rollenspiele** erfolgt, genauso wie im O-GSK beschrieben, mit **Videofeedback**, währenddessen der Teilnehmer sich für sein gezeigtes selbstsicheres Verhalten loben soll (**Selbstverstärkung**).

Weitere Übungen auf motorischer Ebene stellen die **In-Vivo-Übungen** dar, in welchen der Transfer vom Training zur alltäglichen Realität vollzogen werden soll.

Für den Typ SV wurde dazu ein **Notizblock** (*Paper-NotizblockSV*) entwickelt, in den die Teilnehmer als Hausaufgabe - nachdem sie das selbstsichere Verhalten im Training geübt haben - über die Woche hinweg mindestens eine erlebte Situation vom Typ SV eintragen sollen, in der sie sich selbstsicher verhalten haben. Die aufgeführten Fragen sind aus den In-Vivo-Übungen des O-GSK entlehnt. Im Unterschied dazu soll aber keine Situation aktiv aufgesucht oder initiiert werden, weil adäquate Möglichkeiten (sich im Geschäft Ware zeigen lassen und doch nichts kaufen etc.) für Gefangene nicht gegeben sind und niemand einen Konflikt mit einem Mitgefangenen oder Beamten "vom Zaun brechen" soll. Dennoch, so schätze ich, werden sich innerhalb einer Woche genug Situationen vom Typ SV ereignen, die der Teilnehmer protokollieren und somit zur Umsetzung des Gelernten im alltäglichen Leben animiert werden soll.

Für den Typ AB hingegen sind auch im Vollzug Situationen denkbar, die aktiv aufgesucht werden können. Dementsprechend ist die **Reality-Übung** (*Paper-RealityAB*) analog der In-Vivo-Übungen des GSK gestaltet.

1.4 Ablaufplan des Trainings

Das GSKnast-U besteht aus sechs Einheiten / Sitzungen. Zusätzlich empfiehlt es sich, vorher eine Einführungsveranstaltung durchzuführen in der kurz über die Inhalte des Trainings, die Grundannahmen und die Wirksamkeit referiert und Organisatorisches geklärt wird (vgl. O-GSK, Teil C, Einführungsveranstaltung). Der weitere Ablauf des Trainings gestaltet sich wie folgt:

GSKnast-U Ablauf-Übersicht

1. Sitzung

- 1.1. Tagesordnung bekannt geben
- 1.2. Warming Up (Kennenlern-Übung, s. O-GSK 1.2.)
- 1.3. Einführung des Erklärungsmodells
- 1.4. Einführung Situationstyp SV (kurz erläutern)
- 1.5. Übung "Persönliche Rechte / Grundrechte"
- 1.6. Entspannungstraining (40 Minuten)
- 1.7. Hausaufgaben aufgeben: Rollenspiel-Karteikarten SV einschätzen
 - Entspannung nach Kassette üben

2. Sitzung

- 2.1. Tagesordnung
- 2.2. Hausaufgaben besprechen
- 2.3. Übung "Unterscheiden von selbstsicher / unsicher / aggressiv"
- 2.4. Übung "Zur Sache"
- 2.5. Entspannungstraining (18 Minuten)
- 2.6. Hausaufgaben aufgeben: Entspannung nach Kassette üben

3. Sitzung

- 3.1. Tagesordnung
- 3.2. Zettel "Instruktion SV" besprechen
- 3.3. Modellrollenspiel der Trainer für Typ SV (vgl. O-GSK, 2.4.)
- 3.4. Rollenspiele SV mit Videofeedback
- 3.5. Entspannungstraining (9 Minuten)
- 3.6. Hausaufgaben aufgeben: Entspannung nach Kassette üben

4. Sitzung

- 4.1. Tagesordnung
- 4.2. Bewusstmachen von Selbstverbalisationen
- 4.2.1. Projektiver Videofilm
- 4.2.2. Selbstlobeübung
- 4.3. Rollenspiele SV mit Videofeedback
- 4.4. Entspannungstraining (7 Minuten)
- 4.5. Hausaufgaben aufgeben: In-Vivo-Übung "Notizblock SV"
 - Rollenspiel-Karteikarten AB einschätzen
 - Entspannung nach Kassette üben

5. Sitzung

- 5.1. Tagesordnung
- 5.2. Hausaufgaben besprechen

- 5.3. Einführung Situationstyp AB (kurz erläutern)
- 5.4. "Auf andere eingehen": Möglichkeiten sammeln
- 5.5. Zettel "Instruktion AB" besprechen
- 5.6. Modellrollenspiel der Trainer für den Typ AB
- 5.7. Rollenspiele AB mit Videofeedback
- 5.8. Hausaufgaben aufgeben: In-Vivo-Übung "Reality-Übung AB"

6. Sitzung

- 6.1. Tagesordnung
- 6.2. Hausaufgaben besprechen
- 6.3. Übung "SV oder AB ?"
- 6.4. Rollenspiele mit Videofeedback (Situationstyp wird freigestellt)

1.5 Bezeichnung als "Selbstsicherheitstraining"

Das GSKnast-U wird aus folgenden praktischen und inhaltlichen Gründen als "Selbstsicherheitstraining" bezeichnet:

Zunächst ist der Begriff "Selbstsicherheitstraining" für die Teilnehmer verständlicher. Außerdem soll eine Verwechslung mit dem "Sozialen Training" vermieden werden, welches im deutschen Justizvollzug als sozialarbeiterisches Entlassungstraining durchgeführt wird (z.B. Otto, 1986).

Eine inhaltliche Erwägung besteht in der Überlegung, dass selbstsicheres Verhalten - gerade im Gefängnis - nicht immer das optimale Konsequenzverhältnis bringt. Ich räume also die Möglichkeit von Situationen ein, in denen das aggressive Verhalten optimal ist. Trotzdem wird ausschließlich das selbstsichere Verhalten trainiert, weil das aggressive sowohl gegen die Sicherheit und Ordnung der Anstalt verstoßen könnte und weil es gegen "zivil-gesellschaftliche" Normen verstößt, was in Hinblick auf die Resozialisierung berücksichtigt werden muss. Deshalb soll schon von vornherein klargestellt werden, dass nicht das vermeintlich "beste" Verhalten trainiert wird, sondern ausschließlich das selbstsichere. Somit wird eine fruchtlose Diskussion über das "beste" Verhalten vermieden, und den Teilnehmern wird die Wahlfreiheit und Verantwortlichkeit für ihr Verhalten überlassen. Wenn also ein Gefangener in einer realen Situation im Haftalltag meint, er würde ein optimales Konsequenzverhältnis durch aggressives Verhalten erreichen, so soll er sich eben aggressiv verhalten (er wird es dann sowieso tun). Vielleicht hat er in der speziellen Situation sogar Recht und erreicht mit aggressivem Verhalten für sich mehr als mit selbstsicherem. Trainiert wird aber beim GSKnast nicht das aggressive Verhalten, sondern nur das selbstsichere - darauf muss sich der Teilnehmer während der Sitzungen einlassen, mehr nicht.

Außerdem stellt der Begriff "Selbstsicherheitstraining" eine ausreichende Beschreibung des modifizierten Trainings dar, denn die Inhalte der beiden Situationstypen SV und AB gehen nicht darüber hinaus; beim O-GSK hingegen ist es der Typ "Beziehungen", der darüber hinausgeht und u.a. einen Grund für den Begriff "Training Sozialer Kompetenzen" lieferte.

2. Erfahrungen und Überlegungen zum Anpassen an eine konkrete JVA

Wie in der Einleitung bereits beschrieben, sollte die Absicht des GSKnast sein, dass Gefangene im und für den geschlossenen Justizvollzug soziale Kompetenzen trainieren können. An dieser Stelle ist aber darauf hinzuweisen, dass sich Justizvollzugsanstalten bezüglich ihres Vollzugskonzepts bzw. ihrer Anstaltskultur mitunter erheblich unterscheiden, was sich auf die Durchführung des GSKnast auswirken kann. So können sich Anstalten in ihrem Setting bezüglich der Haftsituation der Gefangen oder der personellen und zeitlichen Ressourcen für Behandlungsmaßnahmen unterscheiden. Und Unterschiede im Setting korrelieren meist mit der einsitzenden Klientel, nämlich inwieweit die Gefangenen ihrerseits bereit sind, an psychologischen Behandlungsmaßnahmen teilzunehmen, wobei sich Setting und Klientel gegenseitig bedingen (= Behandlungsklima). Der Anwender des GSK muss also das Trainingsprogramm auf die JVA, in der er es durchführen möchte, zuschneiden. Dazu seien im Folgenden einige Erfahrungen und Überlegungen zu einzelnen Aspekten und Elementen dargelegt:

Anzahl der Teilnehmer und Trainer:

Das GSKnast-U wurde für eine Gruppe von 10 Teilnehmern und zwei Trainern konzipiert. Zum einen ist es in manchen Anstalten schwer, gleichzeitig 10 Gefangene für eine Psycho-Maßnahme zu motivieren, zum anderen findet man meist sowieso keinen Kollegen, der als Co-Trainer fungieren kann, weil alle Bediensteten im Strafvollzug anderweitig eng eingebunden sind. In einem solchen Fall kann auch mit fünf Teilnehmern und nur einem Trainer gearbeitet werden.

Dauer der einzelnen Sitzungen:

Die einzelnen Sitzungen der oben dargestellten Version des GSK dauern zweieinhalb bis drei Stunden (incl. Pausen). Es mag Anstalten geben, in denen diese Zeit für Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung gestellt wird (z.B. in einer Sozialtherapeutischen Anstalt), in den meisten Anstalten jedoch sind Einheiten von mehr als 90 Minuten kaum im Vollzugsalltag unterzubringen (die Gefangenen müssen acht Stunden arbeiten, wollen und sollen an der Freistunde sowie am Duschen teilnehmen etc.). Man könnte das Trainingsprogramm entweder auf mehr als sechs Sitzungen verteilen, was allerdings die Drob-Out-Rate erhöht, oder man streicht einige Elemente aus dem Programm (siehe dazu die folgenden Anmerkungen zu den einzelnen Elementen).

Entspannungstraining:

Wie ich schon bei der Durchführung meiner Diplomarbeit feststellte, wird die Hausaufgabe "Entspannungstraining täglich üben" von nur wenigen Gefangenen durchgeführt. Insofern ist es fraglich, ob das Entspannungstraining, wenn es nur während der sechs Sitzungen praktiziert wird, einen Trainingseffekt mit sich bringt und ob es deswegen nicht unter dem Gesichtspunkt mangelnder zeitlicher Ressourcen geopfert werden könnte. Allerdings fehlte dann das zentrale Element auf emotionaler Ebene, wodurch das Gesamtkonzept des GSK, Übungen auf allen Verhaltensebenen (kognitiv, emotional, motorisch), angegriffen würde. Der Anwender muss hier

gründlich abwägen: Befinde ich mich in einem therapeutischen Setting mit genügend Zeit für Behandlung und motivierten Gefangenen, so würde ich das Entspannungstraining in der vorgeschlagenen Form beibehalten, arbeite ich in einem "normalen Knast" und habe ich nur wenig Zeit zur Verfügung sowie Teilnehmer, die mit hoher Wahrscheinlichkeit ihre Hausaufgaben sowieso nicht machen, würde ich das Entspannungstraining streichen. Ein Kompromiss bestünde darin, lediglich in einer Sitzung eine mittellange Version des Entspannungstrainings einmal durchzuführen und anschließend die wenigen interessierten Teilnehmer auf entsprechende Tonträger zu verweisen oder sie ihnen auszuhändigen.

Wird das Entspannungstraining in der vollständigen Form durchgeführt (mit der Hausaufgabe täglich zu üben), so ist vorher abzuklären, ob für die Gefangenen auch die nötigen Voraussetzungen gegeben sind, nämlich das Vorhandensein eines Kassettenrecorders und die Unterbringung auf einem Einzelhaftraum (denn auf einer Gemeinschaft lässt sich nur schwer die nötige Ruhe zum Üben finden).

Rollenspiele:

In einer Anstalt, in der es keinen Aufschluss gibt, macht es keinen Sinn, eine Rollenspielsituationen zu spielen, die während des Aufschlusses handelt. Entsprechende Rollenspielsituationen wären also vorher herauszunehmen (was kein Problem bzgl. der Anzahl der Rollenspiele sein dürfte, denn 15 für den Situationstypen SV und 12 für AB sind mehr als genug - sechs Situationen für SV und vier für AB würden völlig reichen, es werden nämlich nur zwei bis drei Situationen vom Typ SV und ein bis zwei von AB gespielt). Man muss also alle Rollenspiele mit den Gegebenheiten der eigenen JVA abgleichen, nicht passende Szenen abändern oder herausnehmen.

Die zweimalige Durchführung eines jeden Rollenspiels soll laut Hinsch und Pfingsten dazu dienen, die selbstsichere Verhaltensweise besser einzuüben, um somit das Erfolgserlebnis für den Teilnehmer zu vergrößern, was nach meiner Erfahrung auch tatsächlich der Fall ist. Aber: Ein Rollenspiel stellt für viele Gefangene eine Peinlichkeit dar, sodass die meisten froh sind, wenn sie die erste Durchführung hinter sich haben. Eine Wiederholung desselben Rollenspiels wird von ihnen deshalb meist abgelehnt und die Motivierungsversuche des Trainers werden dann schnell als Druck empfunden und können die ohnehin nicht unproblematische Beziehung "Gefangener-Bediensteter" stören. Der Praktiker muss also vor dem Hintergrund des Behandlungsklimas seiner Anstalt genau abwägen, ob er die Rollenspiele mit oder ohne Wiederholung durchführt. Ist das Behandlungsklima günstig, so habe ich zum einen wahrscheinlich Gefangene vor mir, die sich auf eine Wiederholung einlassen, und zum anderen auch genügend Zeit dafür; ist das Behandlungsklima ungünstig, so habe ich wahrscheinlich eher ablehnende Gefangene und auch sowieso einen enger gesteckten Zeitrahmen, sodass ich auf eine zweite Durchführung verzichten würde.

Die Rollenspiele können auf zwei verschiedene Arten den Teilnehmern dargeboten werden:

1. Auf DIN-A7 Kärtchen, wie es eigentlich von den Autoren vorgesehen wurde und wie ich es bei der Durchführung meiner Diplomarbeit gemacht habe. Dadurch erhalten die Rollenspiele den Charakter eines Gesellschaftsspiels, was der Auflockerung dient. Dazu nehme man die Datei "Rollensp.Karten". Auf der ersten Seite ist die Anweisung (Einschätzung der Rollenspiele nach Schwierigkeit) abgebildet. Diese Seite wird auf normalem weißen Papier ausgedruckt. Seite zwei wird hingegen auf

etwas stärkeres Papier gedruckt. Seite drei stellt die Rückseite von Seite zwei dar, also einfach auf die Rückseite der zweiten Seite drucken. Achtung: Jeder Drucker hat eine andere Randeinstellung! Gegebenenfalls muss die Datei nachbearbeiten, sodass die Seiten wieder passen (durch Zufügen oder Entfernen einzelner Zeilen). Die acht Situationen auf Seite zwei müssen sich mit den acht Instruktionen auf der Rückseite decken. Seite fünf ist die Rückseite von Seite vier usw. Anschließend werden die Seiten auseinander geschnitten, einmal hochkant und dreimal guer - somit entstehen Kärtchen in DIN-A7, auf der einen Seite die Situation, auf der Rückseite die Instruktion. Und wer es besonders schön machen möchte: Kärtchen SV auf z.B. gelbes und Kärtchen AB auf z.B. orange Papier drucken. Dadurch erhält das Ganze eine farbliche Note und die Teilnehmer verwechseln die Kärtchen der Situationstypen nicht. (Bei meiner Diplomarbeit - motiviert und viel Zeit als Student - bekam jeder Teilnehmer einen dunkelblauen Schnellhefter aus Pappe zu Beginn des Trainings, in den er die Arbeitsblätter heften konnte. In der oberen Hälfte des Innendeckels hatte ich die Anweisung für die Rollenspiele (S. 1 der Datei) geklebt. In der unteren Hälfte des Innendeckels hatte ich einen gelben und darunter einen orange DIN-A7-Briefumschlag geklebt, in welche die Teilnehmer ihre Rollenspielkärtchen aufbewahren konnten.)

Wem die Darbietung auf Kärtchen zu arbeitsintensiv ist (z.B. vollzeitberufstätige Gefängnispsychologen), bzw. wer die für die Kärtchen erforderliche Papierstärke nicht bekommen kann (gibt's bei der JVA-Wirtschaftsverwaltung sowieso nicht), der kann die Rollenspiele mit der Datei "Rollenspiele" auf einfaches, normales DIN-A4-Papier drucken.

Modellrollenspiel:

Wird das GSK ohne Co-Trainer durchgeführt, so kann das Modellrollenspiel nicht durchgeführt werden. Das Modellrollenspiel soll nach Hinsch und Pfingsten dazu dienen, die Anfangshemmung der Teilnehmer vor dem Rollenspiel zu mindern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Hemmung auch dadurch abgebaut werden kann, indem man das erste Rollenspiel detailliert vorbereitet (vor allem die Formulierung) und dann den engagiertesten, mutigsten Teilnehmer als erstes an die Reihe nimmt.

<u>Unterscheiden von unsicher / selbstsicher / aggressiv</u>

Für diese Übung gilt Ähnliches, wie für die Rollenspielszenen: Jede Szene muss mit den Möglichkeiten der JVA, in der das GSK durchgeführt werden soll, verglichen werden. Nicht passende Szenen können entfernt werden, denn die Übung ist mit ihren 18 Szenen sowieso recht umfangreich und kann um die Hälfte gekürzt werden - neun Szenen reichen völlig aus.

Projektiver Videofilm:

Die Szenerie des "Projektiven Videofilms" muss natürlich auf die Möglichkeiten der JVA abgestimmt werden: Im manchen Anstalten kann ein Gefangener nicht einfach an ein Beamtenbüro anklopfen (z.B. weil es keine Aufschluss gibt) oder es ist nicht erwünscht. Hier muss man sich eine der eigenen Anstalt angemessene Szene einfallen lassen, wobei die Struktur des Videos (der Gefangen traut sich zuerst nicht, dann doch) natürlich beibehalten werden muss.

Reality-übung AB:

Auch hier müssen die Aufgabenstellungen auf die Gegebenheiten der Anstalt abgestimmt werden (es gibt z.B. JVAen, in denen Gefangene nicht einfach bei Versandhäusern anrufen können).

Abschließend sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der Anwender dafür Sorge tragen muss, dass durch vorgenommene Veränderungen kein unsystematisches Patchwork entsteht. Die einzelnen Elemente des GSK müssen in ihrem verhaltenstherapeutischen Gesamtkonzept homogen bleiben, nämlich theoriegeleitet und systematisch, mit Übungen auf den Ebene der "inneren Verarbeitung" sowie mit Rollenspielen auf der Ebene des motorischen Verhaltens, hinführend zum Transfer in die Realität durch die In-Vivo-Übungen.

Literatur:

- Crone, C. & Schimmelpfennig, C. (1981). Vorstellung eines Inventars zur Erfassung von Kognitionen und Verhalten im Bereich Selbstsicherheit. RET-Report 2 (1), 19-42
- Feldhege, F.J. & Krauthan, G. (1979). Verhaltenstrainingsprogramm zum Aufbau sozialer Kompetenzen (VTP). Berlin: Springer.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2007). Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) (5. erweiterte Auflage): Grundlagen, Durchführung, Materialien. Weinheim: Beltz PVU.
- Kette, G. (1991). Haft: Eine sozialpsychologische Analyse. Göttingen: Verlag für Psychologie Dr. C.J. Hogrefe.
- Lange, A.J. (1977). Cognitive-behavioral assertion training. In: Ellis & Grieger, 292-308.
- Lange, A.J. & Jakubowski, P. (1976). Responsible assertive behavior. Champaingn, III.: Research Press.
- Otto, M. (1986). Praxis des sozialen Trainings: Curriculum für die Anwendung im Strafvollzug. Niedersächsischer Minister der Justiz, Hannover: Eigenverlag.
- Steller, M., Hommers, W. & Zienert, H.J. (Hrsg.) (1978). Modellunterstütztes Rollentraining (MURT): Verhaltensmodifikation bei Jugenddelinguenz. Berlin: Springer.

Teil II

Das GSK für "aggressive" Gefangene (GSKnast-A)

Das GSKnast-A basiert auf meiner Diplom-Arbeit, bei der ich das "Gruppentraining sozialer Kompetenzen" auf das Setting des Justizvollzugs und auf die Klientel der "unsicheren Gefangenen" zugeschnitten hatte, welche damit das selbstsichere Verhalten innerhalb der Vollzugsanstalt einüben können (GSKnast-U). Als Anstaltspsychologe ist es natürlich von Interesse, ein Behandlungsangebot auch für "aggressive Gefangene" zu unterbreiten. So entstand die Idee, ein systematisches, verhaltenstherapeutisch fundiertes Gruppentrainingsprogramm auszuarbeiten, bei dem Gefangene, die zu impulsiven, unüberlegten Reaktionen in sozialen Situationen neigen, die selbstsichere Verhaltensweise trainieren können, bzw. bei dem diesen Gefangenen die selbstsichere Verhaltensweise überhaupt erst einmal näher gebracht werden soll.

Das Ziel des Trainings besteht also darin, die selbstsichere Verhaltensweise zu trainieren, und <u>nicht</u> darin, die aggressive "wegzumachen". Die aggressive Verhaltensweise wird als eine von drei (unsicher, selbstsicher, aggressiv) gleich wichtigen Verhaltensweisen anerkannt, die man in Konfliktsituationen zeigen kann. Nur: Die aggressive Verhaltensweise hat der Gefangene, der sich für einen Aggressionskursus meldet, bereits "gut drauf", sonst hätte er sich ja nicht für solch eine Maßnahme gemeldet. Die unsichere Verhaltensweise muss (zumindest als Skill) nicht trainiert werden, weil der Handelnde einfach nichts macht oder dem Konfliktgegner einfach zustimmt. Die selbstsichere Verhaltensweise hingegen ist von komplizierterer Qualität und muss gelernt werden.

Das Programm / der Kursus besteht aus <u>sieben Sitzungen zu je 90 Minuten</u>, ein auch im "Normalvollzug" leistbares Zeitvolumen (längere Sitzungen als 90 Minuten können nur schwer im Tagesablauf einer JVA untergebracht werden; Kurse, die länger als zwei Monate andauern, weisen einen zu großen Schwund wegen Verlegungen, Gerichtstermine etc. auf). Die Sitzungen finden in der Regel einmal wöchentlich statt. Die Teilnehmerzahl ist auf <u>maximal sechs Gefangene</u> begrenzt.

Für die Lektüre des folgenden Texts wird vorausgesetzt, dass der Leser das Original-GSK von Hinsch und Pfingsten sowie das GSKnast-U studiert hat.

Die Angaben der Dateien, in denen sich die zugehörigen Handouts und Übungsblätter des GSKnast-A befinden, sind im Text in *Kursivschrift* angeführt.

Aufbau und Durchführung des GSKnast-A

GSKnast-A

Ablauf-Übersicht (Zeitangaben in Minuten in Klammern)

1. Sitzung:

- 1.1. Begrüßung, Organisatorisches (10)
- 1.2. Definition "Aggression" (Beispiele diskutieren) (15)
- 1.3. Aggressionsarten vorstellen (10)
- 1.4. Unterscheiden unsicher / selbstsicher / aggressiv (Reaktionen beurteilen, Kriterien erarbeiten, anschließend Checkliste austeilen und besprechen) (40)
- 1.5. Hausaufgabe: ein standardisiertes Rollenspiele auswählen und drei Reaktionen dazu schriftliche skizzieren (15)

2. Sitzung:

- 2.1. Hausaufgaben besprechen (Rollenspiele und Reaktionen) (15)
- 2.2. Rollenspiele I (standardisiert) (65)
- 2.3. Hausaufgabe: Vor- und Nachteile (10)

3. Sitzung:

- 3.1. Hausaufgaben besprechen (Vor- und Nachteile) (30)
- 3.2. Verhaltensmodell (vorstellen und eigenes erarbeiten) (55)
- 3.3. Hausaufgabe: Kärtchen erstellen (beruhigende Selbstinstruktion) (5)

4. Sitzung:

- 4.1. Hausaufgaben besprechen (Kärtchen Selbstinstruktion) (10)
- 4.2. Rollenspiele II (standardisiert) (70)
- 4.3. Hausaufgabe: eigenes Rollenspiel schreiben (10)

5. Sitzung:

- 5.1. Hausaufgaben besprechen (bis 6. Sitzung vervollständigen) (25)
- 5.2. Entspannungsmöglichkeiten suchen (Brainstorming, passende Möglichkeiten anschließend auf die andere Seite des Kärtchens schreiben) (20)
- 5.3. Entspannungstraining (35)
- 5.4. Hausaufgabe: In-Vivo-Übung (bis zur 7. Sitzung) (10)

6. Sitzung:

- 6.1. Rollenspiele III (eigenes, vorher besprechen) (75)
- 6.2. Hausaufgabe: an In-Vivo-Übung erinnern (15)

7. Sitzung:

- 7.1. Hausaufgabe besprechen (In-Vivo-Übung) (20)
- 7.2. Vortrag "Gruppendynamik" (30)

1. Sitzung:

1.1. Begrüßung, Organisatorisches

Begrüßen, Abklären von organisatorischen Problemen (Arbeitseinsatz, Besuch etc.), Umgang mit Fehlzeiten ansprechen, Umgang mit Verschwiegenheit bzw. Weitergabe von Informationen ansprechen (ich z.B. lasse Informationen über das Engagement der Teilnehmer durchaus mit in Stellungnahmen einfließen oder gebe entsprechende Informationen auch an Kollegen weiter und teile das den Teilnehmern gleich zu Anfang auch mit; muss aber jeder Psychologe selbst wissen, wie er mit der Thematik umgeht).

1.2. Definition "Aggression"

Der Begriff "Aggression" wird von verschiedenen Leuten unterschiedlich definiert – auch in der psychologischen Fachliteratur ist das so. Die von mir auf dem entsprechenden Handout (Datei *Zus.Def.Arten*) dargestellte Definition (Aggression ist, wenn ich jemandem physisch oder psychisch schaden will) soll als Arbeitsgrundlage für den Kursus dienen und ist nicht als der Weisheit letzter Schluss zu sehen. In diesem Zusammenhang werden im Plenum einige Beispiele und Grenzfälle diskutiert, z.B.: Was ist mit dem Bankräuber, der zwar anderen schadet, bei dem aber nicht das Schaden-wollen, sondern der Gewinn für sich selbst im Vordergrund steht? (Nach meiner Meinung handelt es sich um Aggression, weil ein Schaden aufgrund eines Willens entsteht.) Was ist mit einem Schizophrenen, der aufgrund imperativer Stimmen jemanden niederschlägt? Was ist mit einem Gewalttäter, der "ausrastet", also nicht mehr Herr seiner Sinne ist? (Nach meiner Meinung fallen beide Fälle unter die o.g. Definition, denn innerhalb des außergewöhnlichen Geisteszustandes besteht ja das Ziel, einem anderen Schaden zufügen zu wollen.) Was ist mit dem Kind, das beim Spielen eine Vase herunterwirft? (Keine Aggression, weil keine Absicht.)

Die Diskussion ist als thematisches Warming-Up gedacht und soll auch den Teilnehmern vermitteln, dass es unterschiedliche Auffassungen gibt – die auch als solche stehen gelassen werden können – aber dass man sich auf eine Arbeitsdefinition einigen muss.

1.3. Aggressionsarten vorstellen

Anschließend werden die auf demselben Handout abgedruckten Aggressionsarten besprochen. Dabei handelt es sich um eine phänomenologische Differenzierung, mit der man im Vollzug ganz gut arbeiten kann. Wie zu sehen ist, spielen bei diesem Aggressionskursus die Unterformen "aus Angst" und "aus Frust" die Hauptrolle. Beiden Unterformen ist gemeinsam, dass sie mit innerem Druck bzw. Spannung einhergehen. In manchen konkreten Fällen kann man gar nicht differenzieren, ob man den inneren Druck als Angst oder als Frust etikettieren soll.

Dieses Trainingsprogramm beinhaltet also <u>keine Übungen zur Veränderungen</u> von instrumentaltisierter Gewalt, wie sie z.B. bei Bankräubern oder auch Zuhältern

vorkommt. Das Trainingsprogramm richtet sich vor allem an Teilnehmer, die sich nicht im ausreichenden Maße beherrschen können und zu impulsiven, unüberlegten Verhaltensweisen aggressiver Natur neigen. Das Thema "Gewalt als Gruppenphänomen" wird zusätzlich in der 7. Sitzung referiert und besprochen, mehr aber auch nicht. Moralische Werte werden in diesem Kursus aber <u>nicht</u> vermittelt.

1.4. Unterscheiden unsicher / selbstsicher / aggressiv

Es folgt der aus dem Original-GSK (O-GSK) bekannte "Jakubowski-Test", verkürzt und mit Szenen aus dem Vollzugsleben belebt. Außerdem wurden die Szenen nicht wie im Original in der ersten Person Singular (Ich ...) formuliert, sondern in der dritten Person (Person X ...) (vgl. GSKnast-U, 2. Teil).

Übungsblatt 1 (*Zus.Üb1*) wird wie die entsprechende Übung im O-GSK bearbeitet und in der anschließenden Besprechung die Kriterien für die drei Verhaltensweisen herausgearbeitet (an der Tafel). Anschließend wird das entsprechende Handout "Checkliste Unterscheidungskriterien" (ebenfalls in *Zus.Üb1* zu finden) ausgehändigt und kurz besprochen.

Anmerkung: Oft wird bei der Übung das Argument gebracht, dass man doch auch aus einem selbstsicheren Gemütszustand heraus eine unsichere Verhaltensweise zeigen kann ("Was stört es die Eiche, wenn sich eine Sau dran reibt!"). Hier wird nur darauf hingewiesen, dass wir beim Training die Einteilung in unsicher, selbstsicher oder aggressiv vornehmlich nach äußeren, beobachtbaren Kriterien vornehmen werden. Innere Kriterien (Beziehung und Gefühle) sind für die Klassifikation zweitrangig, in den meisten Fällen aber stehen sie hinter den entsprechenden "äußeren" Verhaltensweisen. Weil dieses aber durchaus nicht in 100 % der Fälle zutrifft, wurden die Zeilen "Beziehung" und "Gefühl" auf dem Handout mit einem Doppelstrich von den darüber stehenden Kriterien getrennt.

<u>1.5. Hausaufgabe: -ein standardisiertes Rollenspiele auswählen und</u> - drei Reaktionen dazu schriftlich skizzieren

Wie beim O-GSK sollen die Teilnehmer zunächst die vorgegebenen Rollenspiele nach Schwierigkeit einschätzen (Übungsblatt 2, *Zus.Üb2+3*). (Es wurden meinerseits hierbei nur vier Situationen entwickelt, die der Anwender natürlich um weitere Szenen ergänzen kann. Die Darbietung auf einem Din-A-4-Blatt muss natürlich auch nicht beibehalten werden, hier kann auch die aufwendigere Kärtchenform des Originals gewählt werden. Auf eine Anweisung zu jedem einzelnen Rollenspiel wurde verzichtet; wer möchte, kann die Rollenspiele natürlich um eine solche ergänzen, wobei sich dann der zweite Teil der Hausaufgabe, Übungsblatt 3, erübrigen würde, bei der das Formulieren einer selbstsicheren Verhaltensweise geübt werden soll; beide Varianten sind denkbar.) Das leichteste der Rollenspiele soll dann als Rollenspiel für die zweite Sitzung ausgesucht werden.

Anschließend sollen die Teilnehmer eine unsicher, eine selbstsicher und eine aggressive Reaktion für das ausgewählte Rollenspiel skizzieren (Übungsblatt 3, Zus. Üb2+3), wobei besonderer Focus auf die Formulierung der selbstsicheren Verhaltensweise gelegt werden soll, denn diese wird bei der nächsten Sitzung durchgespielt. Gerade die Formulierung fällt vielen Teilnehmern schwer, viele verstehen das Prinzip der "Ich-Botschaft" nicht oder verwechseln Selbstsicherheit mit Schlagfertigkeit, bzw. sie halten das für selbstsicher, was sie als gerechtfertigt empfinden.

Anmerkung: Die Vergabe der Hausaufgaben ist mit 15 Minuten eingerechnet; diese Zeit wird auch benötigt, weil man der Klientel genauestens das Vorgehen beschreiben muss und es häufig zu Unklarheiten und Nachfragen kommt.

2. Sitzung:

2.1. Hausaufgaben besprechen (Rollenspiele und Reaktionen)

Jedes Rollenspiel muss gut vorbereitet werden. Vor allem muss auf die Formulierung (Ich-Botschaft) Wert gelegt werden. Insofern ist jedes der zu spielenden Rollenspiele vorher durchzusprechen, evtl. muss zu jedem Rollenspiel die selbstsichere Formulierung an der Tafel erarbeitet werden. Die unsichere und die aggressive Verhaltensweise brauchen nur kurz angesprochen werden; man kann sie als kurze humoristische Elemente mit einfließen lassen, indem man hier etwas überzeichnet.

2.2. Rollenspiele I (standardisiert)

Die Rollenspiele werden wie im O-GSK durchgeführt. Der Trainer spielt jeweils den Konfliktgegner. Vorab wird der "Spickzettel für selbstsicheres Verhalten" (*Zus.Spicker*) ausgehändigt (analog der "Instruktion" des Originals).

Anmerkung: Anders als beim Umgang mit "Unsicheren" kann man bei der Arbeit mit "Aggressiven" auch eher mal Kritik am Rollenspiel anbringen, weil bei dieser Klientel weniger die Gefahr besteht, dass durch Kritik das negative Selbstbild verfestigt wird. Kritik, wenn sie konstruktiv vorgebracht wird, kann einem "Aggressiven" mitunter sogar helfen, von der ich-zentrierten Sichtweise abzurücken, die bei vielen "Aggressiven" vorzufinden ist. Trotzdem sollten aber die positiven Leistungen, die der Proband im Rollenspiel gezeigt hat, hervorgehoben werden.

Im Gegensatz zum O-GSK führe ich jedes Rollenspiel in der Regel nur einmal durch, zum einen aus Zeitgründen, zum anderen weil gerade auf aggressive Gefangenen das zutrifft, was ich schon im GSK-Knast-U (3. Teil) geschrieben habe: Man muss es schon würdigen, wenn sich ein "Aggressiver" auf ein Rollenspiel überhaupt einlässt, ohne dass man ihn dann noch mit einem zweiten "quälen" sollte. Ich denke, dass es vom Behandlungsklima der Anstalt (institutionelle Bedingungen + einsitzende Klientel) abhängig ist, inwieweit Gefangene bereit sind mitzuarbeiten. Insofern mag es hier andere Meinungen und Erfahrungen geben.

2.3. Hausaufgabe: Vor- und Nachteile

Abschließend wird Übungsblatt 4 (*Zus.Üb4*) als Hausaufgabe ausgeteilt und genauestens besprochen. Gerade diese Aufgabenstellung überfordert manchen Probanden, weshalb hier 10 Minuten eingeplant werden müssen. Es muss deutlich gemacht werden, dass die Vor- und Nachteile aufgeschrieben werden sollen, die mich als Handelnden betreffen. (Die Formulierung "Vor- und Nachteile" hat sich als wesentlich besser erwiesen als "positive und negative Konsequenzen", welche man im akademischen Rahmen gerne benutzt.) Außerdem sollte man schon an dieser Stelle für jede Zelle der Matrix ein Beispiel nennen.

3. Sitzung:

3.1. Hausaufgaben besprechen (Vor- und Nachteile)

Die Tabelle auf Übungsblatt 4 ist bewusst einfach gestaltet (3x2-Matrix). Früher hatte ich zusätzlich in kurzfristige/langfristige Konsequenzen unterteilt (3X4-Matrix), um so noch einmal bewusst zu machen, dass auch die langfristigen Konsequenzen mit bedacht werden müssen, was "Aggressive" zu wenig machen. Allerdings waren doch sehr viele Teilnehmer mit einer 3x4-Matrix weit überfordert (an noch sophistiziertere Matrizen, die auch noch eine Gewichtung der Konsequenzen und deren Auftrittswahrscheinlichkeit vornehmen, ist erst gar nicht zu denken).

Bei der Besprechung der Hausaufgabe an der Tafel muss jede Zelle einzeln besprochen werden, Vor- und Nachteile sind für jede Verhaltensweise gegenüberzustellen. Da die verwendete Matrix aus genannten Gründe nicht in kurz- und langfristig unterscheidet, muss der Trainer bei der Besprechung darauf hinweisen, dass auch die langfristigen Konsequenzen zu bedenken sind. An dieser Stelle kann auch auf die Definition "sozial kompetentes Verhalten" aus dem GSK angebracht werden (das Verhalten, welches mir das günstigste langfristige Konsequenzverhältnis verschafft). Auch spreche ich hier den Punkt an, dass auch aggressives Verhalten kompetent sein kann, nämlich wenn ich auf lange Sicht dadurch mehr erreiche, als durch selbstischeres oder unsicheres. In der Regel aber, so wird auch an der Matrix zu sehen sein, bringt das selbstsichere Verhalten das beste Konsequenzverhältnis, auch im Gefängnis (wenn auch die Prozentzahl im Vergleich zur "zivilen Welt" eine andere sein dürfte, denn aggressives Verhalten wird im Knast häufiger zu einem günstigen Konsequenzverhältnis führen als draußen, wo aggressives Verhalten meist sanktioniert wird).

Diese Entscheidungsmatrix ist an die Problemlösungstrainings (D'Zurilla & Goldfried, 1971) angelehnt. Die Probanden sollen lernen, dass vor der Handlung eine kurze Abschätzung der Konsequenzen mit einer abschließenden Entscheidung erfolgen sollte, um so automatisiertes aggressives Verhalten zu unterbrechen. (Hier zeigt sich der Unterschied zum Training mit Unsicheren, die in der Regel zu viel überlegen, bevor sie handeln.)

3.2. Verhaltensmodell

Das Verhaltensmodell wird analog dem O-GSK an der Tafel vorgestellt, und zwar zunächst der aggressive Zweig. Anschließend soll jeder Teilnehmer sich das nächste Rollenspiel (vom Übungsblatt 2) aussuchen, welches er bei der nächsten Sitzung spielen möchte, und dieses stichwortartig auf dem Übungsblatt 5 (*Zus.Üb5*) unter "Situation" eintragen. Dann sollen die Teilnehmer in Einzelarbeit oder auch zu zweit zuerst den aggressiven Zweig ausfüllen, bezogen auf das gewählte nächste Rollenspiel.

Dann folgt die Besprechung des selbstsicheren Zweigs des Beispiels an der Tafel und anschließend, wieder in Einzelarbeit oder zu zweit, das Ausfüllen des selbstsichern Zweigs durch die Teilnehmer an ihrem gewählten Beispiel.

Bei dieser Übung wird vor allem auf die "Gedanken", also auf die Kognitionen fokussiert, sodass die Teilnehmer lernen, aggressive, sich aufschaukelnde Gedanken durch selbstsichere zu ersetzten.

3.3. Hausaufgabe: Kärtchen erstellen (beruhigende Selbstinstruktion)

Für die Hausaufgabe bekommt jeder Teilnehmer eine kleine Karteikarte (DIN-A-8) ausgehändigt. Auf die einen Seite soll er bis zur nächsten Sitzung einen kurzen Satz schreiben, mit dem er sich selbst beruhigen kann, wenn er aufgebracht ist (= Selbstinstruktion), z.B. "Bleib ruhig!", "Atme erst mal tief durch!", "Zähle bis 10!" etc.

4. Sitzung:

4.1. Hausaufgaben besprechen (Kärtchen Selbstinstruktion)

Reihum soll jeder Teilnehmer "seine" Selbstinstruktion vorlesen, mit der er sich selbst beruhigen kann.

4.2. Rollenspiele II (standardisiert)

Wie in der zweiten Sitzung werden die Rollenspiele durchgespielt. Diese wurden bereits in der vorherigen Sitzung, beim Ausfüllen des Verhaltensmodells, vorbesprochen. Trotzdem sollte der Trainer auch hier noch einmal vor dem Spiel die selbstsichere Formulierung abfragen und ggf. korrigieren.

4.3. Hausaufgabe: eigenes Rollenspiel schreiben

Jeder Teilnehmer bekommt Übungsblatt 6 (*Zus. Üb6*) ausgehändigt, anhand dessen er ein eigenes Rollenspiel bis zur nächsten Sitzung schreiben soll.

Das Verfassen eines eigene, individuellen Rollenspiels geht über das O-GSK hinaus. Ich halte es deshalb für sinnvoll, um einen persönlichen Bezug herzustellen. Nach meiner Erfahrung wird diese Möglichkeit auch von vielen Gefangene genutzt, um an sich selbst zu arbeiten, sei es in Bezug auf konkrete Haftsituationen oder sogar in Bezug auf eine begangene Gewalttat (Einstieg in die Tataufarbeitung).

Bei der Erstellung des Übungsblatts 6 wurde auf das "Verhaltenstrainingsprogramm" (VTP) von Feldhege und Krauthan (1979) Bezug genommen, welches, anders als das GSK, nicht mit standardisierten Rollenspielen arbeitet. Die Teilnehmer müssen sich im VTP anhand eines vorgegebenen Schemas ihre eigenen Rollenspiele kreieren.

5. Sitzung:

5.1. Hausaufgaben besprechen (bis 6. Sitzung vervollständigen)

Obwohl die selbst verfassten Rollenspiele erst in der 6. Sitzung gespielt werden, wird an dieser Stelle schon die Besprechung vorgenommen, denn viele Gefangene haben Schwierigkeiten, ein eigenes Rollenspiel zu schreiben, oder sie schreiben eine Geschichte auf, die noch nicht die Form eines spielbaren Rollenspiels hat. Hier sind also Korrekturen bzw. Anstöße notwendig. Der Trainer muss zum Teil wie eine Hebamme die Ideen der Teilnehmer zu Tage fördern und in die richtige Form bringen. Die Teilnehmer bekommen anschließend schon an dieser Stelle die erste Hausaufgabe für die nächste Sitzung gestellt, nämlich ihr eigenes Rollenspiel zu vervollständigen, bzw. das gerade erarbeitete schriftlich zu fixieren.

5.2. Entspannungsmöglichkeiten suchen

Mit dieser Übung wird die emotionale Ebene des GSK behandelt. In einem Brainstormig tragen die Teilnehmer zusammen, durch welche Tätigkeiten sie sich entspannen können, wenn sie innerlich unter Druck (Stress, Frust) stehen. Dieses können Tätigkeiten sein wie Lesen, Joggen, Fernsehgucken, Zigarette rauchen, heiß baden etc. Dabei kann es sich um Tätigkeiten handeln, die in einer akuten Stresssituation angewendet werden können (Rauchen, bis 10 zählen, tief durchatmen) oder auch dann, wenn man allgemein "gereizt" ist (Joggen, heiß banden, lesen etc.). Es muss aber auf die folgenden beiden Punkte hingewiesen werden: Die Tätigkeit muss im Alltag praktikabel sein (ich kann z.B. nicht nach einem stressigen Arbeitstag in den Urlaub nach Thailand fliegen, wenn ich am nächsten Morgen wieder arbeiten muss) und es sollten mindestens drei verschiedene Tätigkeiten sein, die der Einzelne zum Stressabbau einsetzen kann (denn ich kann z.B. nicht jeden Abend joggen, sonst erreiche ich bald einen Sättigungseffekt, d.h. Joggen macht mir keine Spaß mehr; außerdem mag es externe Gründe geben, warum ich nicht täglich joggen kann, z.B. schlechtes Wetter).

Sind an der Tafel genügend Möglichkeiten zusammengetragen, so soll jeder Teilnehmer in Einzelarbeit sich (mindestens) drei Tätigkeiten aussuchen, mit denen er sich selbst am besten entspannen kann, und diese auf die noch leere Seite seines DIN-A8-Kärtchens schreiben.

Bei dieser Übung kann es zu Konfundierungen mit der Übung 3.4. (Kärtchen / Selbstinstruktion) kommen. Es muss erklärt werden, dass es sich bei 3.4. um eine Selbstinstruktion, also um eine verbale Selbstanweisung, ein Befehl an sich selbst, handelt. Bei Übung 5.2. hingegen sollen Tätigkeiten aufgeschrieben werden. Sollte ein Teilnehmer schon bei 3.4. Tätigkeiten anstatt Selbstinstruktionen auf sein Kärtchen geschrieben haben, so soll er es jetzt umgekehrt machen, nämlich eine persönliche Selbstinstruktion auf die noch leere Seite des Kärtchens schreiben.

5.3. Entspannungstraining

An dieser Stelle werden kurz verschieden Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga etc.) vorgestellt. Anschließend wird die 18-Minuten-Version des PMR aus dem O-GSK durchgeführt, wobei der Trainer vorliest (die Teilnehmer müssen Decken mitbringen; außerdem hat sich Entspannungsmusik als Hintergrund bewährt). Wenn noch Zeit sein sollte und die Teilnehmer noch Lust haben, kann der Trainer nach Belieben bzw. Kompetenz noch andere Entspannungsübungen durchführen (z.B. ein paar Qi-Gong-Übungen etc.). Interessierten Teilnehmern können, falls vorhanden, besprochene Audio-Kassetten ausgehändigt werden (s. O-GSK), bzw. die Teilnehmer können auf entsprechende Medien verwiesen werden (Medien-Versandhandel, evtl. sogar in der Gefängnis-Bibliothek erhältlich). (Zur Problematik des regelmäßigen Übens des Entspannungstraining im Gefängnis s. GSKnast-U, 3. Teil.)

5.4. Hausaufgabe: In-Vivo-Übung (bis zur 7. Sitzung)

Die Teilnehmer bekommen das Übungsblatt 7 (*Zus. Üb7*) ausgeteilt, anhand dessen sie bis zur 7. Sitzung (in der Regel also innerhalb der nächsten 14 Tage) eine Konfliktsituation protokollieren sollen, die sich ereignet hat und in der sie sich bewusst selbstsicher anstatt aggressiv verhalten haben. Es kann sich dabei um eine

profane Situation handeln, wichtig ist nur, dass der Teilnehmer das gelernte Prinzip selbstsicheren Verhaltens einmal in der Realität umsetzt und das Geschehene anschließend aufschreibt.

Diese Übung ist der In-vivo-Übung "Notizblock SV" des GSKnast-U entnommen, wobei hier nur eine Situation protokolliert werden braucht / kann (beim "Notizblock SV" besteht die Möglichkeit, mehrer Situationen zu protokollieren).

6. Sitzung:

6.1. Rollenspiele III (eigenes, vorher besprechen)

Nach einer nochmaligen Besprechung wird jedes der selbst verfassten Rollenspiel vor der Videokamera gespielt und anschließen besprochen.

6.2. Hausaufgabe: an In-Vivo-Übung erinnern

Die Teilnehmer werden gefragt, ob sich schon eine Konfliktsituation in der letzten Woche ergeben hat und ob diese auf dem Übungsblatt 7 eingetragen wurde. Bereits protokollierte Situation können oberflächlich besprochen werden (die detaillierte Besprechung findet in der 7. Sitzung statt). Teilnehmer, die noch nichts protokolliert haben, werden noch einmal an die Hausaufgabe erinnert.

7. Sitzung:

7.1. Hausaufgabe besprechen (In-Vivo-Übung)

Das Übungsblatt 7 wird ausführlich besprochen.

7.2. Vortrag "Gruppendynamik"

An dieser Stelle wird die Aggressionsart "Druckabbau" abgehakt; es folgt ein Vortrag zur Aggressionsart "Gruppenverhalten". Damit ist das sozialpsychologische Phänomen gemeint, dass eine Gruppensituation in einem Individuum Verhaltensweisen auslösen kann, die dieses sonst nicht zeigen würde, z.B. auch aggressives Verhalten gegen Mitglieder einer anderen Gruppe. Anhand eines Handouts (Zus. Gruppe) wird zunächst das Ferienlager-Experiment von Sherif (1966) vorgetragen. Dazu empfiehlt es sich, die vier Phasen einzeln an der Tafel bildlich zu verdeutlichen (mit Strichmännchenzeichnungen). Anschließend wird die Frage gestellt, ob tatsächlich eine Wettkampf-/Konkurrenzsituation vorliegen muss, um Aggressionen zwischen den Gruppen zu erzeugen (Sherif waren dieser Meinung). Als Antwort wird das Experiment von Taifel et al. (1971) referiert: Jungen sollten über die Verteilung von Geldern für ihre eigene (A) und eine andere Gruppe (B) entscheiden (Minimal-Group-Paradigma). Die meisten Jungen entschieden sich für die Verteilungsform, bei der die Differenz zwischen den Gruppen am größten war, und nicht für die Verteilung, bei der die eigene (und die andere) Gruppe die höchste Summe kassiert hätte. Fazit: Wenn sich ein Individuum einer Gruppe zugehörig fühlt, wertet es eine andere Gruppe ab bzw. die eigene auf, auch wenn gar keine Konkurrenzsituation vorliegt. Gruppen schaffen sich Konkurrenzsituationen, versuchen andere Gruppen zu verdrängen. Abschließend wird der Sinn dieses "Urzeit-Programms" und der sinnvolle, moderne Umgang damit besprochen (z.B. rechtzeitig aussteigen, wenn meine Hooligan-Kumpels in die 3. Halbzeit ziehen). Auch werden Beispiele für solche Gruppensituationen gesammelt (politische Parteien, die destruktiv miteinander umgehen, Krawalle auf Demos, die Gruppe der Gefangenen und die der Bediensteten, Kriege und einseitige Kriegsberichterstattung etc.).

7.3. Abschluss, Austeilen der Teilnahmebestätigungen

Weil die Teilnehmer sieben Sitzungen teilweise ziemlich persönlich miteinander gearbeitet haben, wird die restliche Zeit als gemeinsames, abschließendes Zusammensein genutzt (ich reiche dabei Kaffee und Kekse, teilweise bringen auch die Teilnehmer Kuchen mit). Es wird hierbei kein Thema vorgegeben, man kann sich einfach mal über "Gott und die Welt" oder den Knast und die üblichen Probleme unterhalten. Nicht selten aber handeln die Gespräche vom Thema "Aggression" und dem praktischen Einsatz des Gelernten.

Zum Schluss werden die Teilnahmebestätigungen (Zus. Teiln. best.) verteilt.

Literatur:

- D'Zurilla, T.J. & Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. Journal of Abnormal Psychology, 78, 107-126.
- Feldhege, F.J. & Krauthan, G. (1979). Verhaltenstrainingsprogramm zum Aufbau sozialer Kompetenzen (VTP). Berlin: Springer.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2007). Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) (5. erweiterte Auflage): Grundlagen, Durchführung, Materialien. Weinheim: Beltz PVU.
- Sherif, M. (1966). Group conflict and cooperation: Their social psychology. Routledge, London.
- Tajfel, H., Billig, M., Bundy, R. & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behavior. European Journal of Social Psychology, 1, 149-178.

Anhang

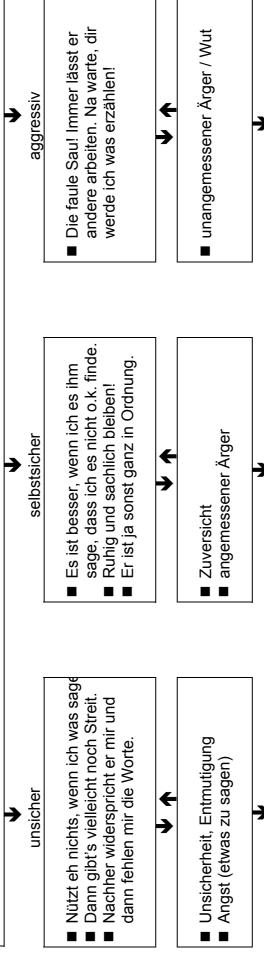
Arbeitspapiere

- Arbeitspapiere insgesamt
- Spezielle Arbeitspapiere zum GSK für "aggressive" Gefangene

Beispiel für den Prozessablauf (an der Tafel vorstellen)

Situation

Ich habe den Eindruck, dass mein Spannmann von den anfallenden Arbeiten (Spülen, Fegen etc.) weniger macht als ich.



mehr Arbeit übernehme als du. Das ärgert mich. Ich fänd's fair, wenn du mehr machen würdest! Wie siehst "Ich habe den Eindruck, dass ich Ich sage ruhig und sachlich:

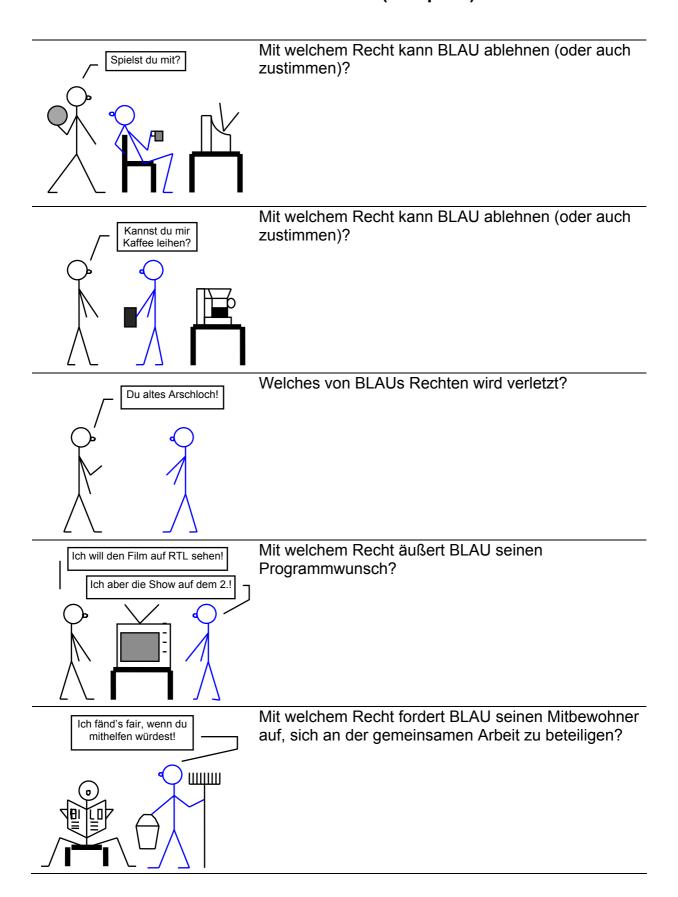
Ich sage nichts.

du das?"

Immer mache ich alles und du nichts. "Du faule Sau, tu auch mal was! Los, beweg deinen Arsch!" Ich fahre ihn an:

Paper-Erkl.Modell.doc

Persönliche Rechte (Beispiele)



Beispiele von Rechten (Grundrechte) nach dem Grundgesetz (GG)

meine Grundrechte: Das bedeutet für mich:

Recht auf
Menschliche
Würde
(Art. 1, GG)

- Ich bin genauso viel Wert wie jeder andere Mensch!!!
 Ich habe ein Recht darauf, dass man mich mit Respekt und menschenwürdig behandelt!!!
- 1. GG)

Recht auf
Persönlichkeitsentfaltung
(Art. 2, GG)

- Ich kann mit meiner Zeit umgehen, wie ich will!
 Ich kann mit meinem Körper machen, was ich will!
 Ich darf Interessen und Hobbys haben, welche ich will!
 Ich kann mein Verhalten ändern, oder auch nicht!
- Ich habe das Recht auf eigene Gefühle und Gedanken, ohne mich dafür rechtfertigen zu müssen!
- Ich habe ein Recht darauf, Fehler zu machen und die Folgen selbst zu tragen!

Recht auf körperliche Unversehrtheit (Art. 2, GG) Ich habe ein Recht auf Achtung und Wahrung meiner körperlichen und psychischen Gesundheit!

Recht auf Gleichberechtigung (Art. 3, GG) - Ich habe die selben Grundrechte wie andere!

- Ich habe ein Recht darauf, gleich behandelt zu werden wie andere!

Recht auf
Glaubens- und
Bekenntnisfreiheit

- Ich kann meinen Glauben selbst wählen!- Ich brauche gar nichts zu glauben!

(Art. 4, GG)

Recht auf

(/ 1, 00)

- Ich kann die Verhältnisse, in denen ich lebe, kritisieren!

freie Meinungsäußerung (Art. 5, GG) Ich kann meine Meinung ändern!Ich brauche Fragen nicht zu beantworten!

- Ich habe ein Recht darauf, anderen zu widersprechen!

Recht auf **Eigentum** (Art. 14, GG)

Ich kann mit meinem Eigentum machen, was ich will!
 (Ich kann es verleihen oder es für mich behalten!)

Unterscheiden von unsicher / selbstsicher / aggressiv

Im Folgenden finden Sie jeweils eine Situation und (rechts daneben) eine mögliche Reaktion darauf. Beurteilen Sie die jeweilige <u>Reaktion</u> danach, ob es sich um eine **u**nsicher, **s**elbstsichere oder um eine **a**ggressive Reaktion handelt und tragen Sie in den entsprechenden Kreis ein "**u**", ein "**s**" oder ein "**a**" ein.

Ihr Spannmann teil Ihnen mit, dass er heute Abend gerne den Film mit Inge Meysel im Fernsehen kucken möchte. Sie wollen jedoch lieber die Fußballübertragung auf dem anderen Programm sehen.	Sie sagen: "Nein, und damit basta! Der Fernseher gehört mir und deshalb habe ich das Recht zu sehen, was ich will! Mach doch Umschluss bei einem andern Kranken, der diesen Scheiß sehen will!"	0
Sie wollen nachmittags sich ein Stündchen aufs Bett legen, Augen zu machen und entspannen, als es an Ihrer Tür klopft und ein Freund mit einem Schachbrett hereinschneit.	Sie sagen: "Och, jo, Schach spielen? Na- ja, dabei kann man ja vielleicht auch ent- spannen."	0
Ein Mitbewohner, der als Schnorrer bekannt ist, fragt, ob Sie ihm etwas Kaffee abgeben könnten. Sie möchten ihm aber nichts geben.	Sie sagen: "Nein! Ich ärgere mich dar- über, dass du so oft Sachen bei mir und anderen schnorrst. Ich fühle mich ausge- nutzt!"	0
Ein Arbeitskollege drückt sich des Öfteren um seine Aufgaben. Diesmal spricht er Sie an, ob Sie heute "ausnahmsweise mal" seine Arbeit mitmachen würde.	Sie antworten: "Gibt's nicht! Such dir einen anderen Dummen!"	0
Sie sitzen vor dem Fernseher und freuen sich eine Sendung, die gleich anfängt. Ein Mitbewohner Ihrer Abteilung klopft an Ihre Tür und fragt, ob Sie mit Volleyball spielen kommen; es fehlt noch unbedingt ein Mitspieler.	Sie sagen: "Ach, nee du, ich bin heute so kaputt! Außerdem hatte ich in letzter Zeit so Schmerzen hier im Rücken - aua! Und ich bin auch leicht erkältet und da ist es wohl besser, wenn ich im Warmen bleibe!"	0
Während Sie im Abteilungsbüro telefonieren, unterhalten sich zwei Beamte angeregt über Politik.	Sie sagen: "Würden Sie bitte etwas leiser sprechen?! Iher Unterhaltung stört mich beim Telefonieren."	0
Einkauf: Sie stehen schon seit einer Stunde vor der Tür des Kaufmanns und warten, dass Sie an die Reihe kommen.	Sie rufen: "Verdammt noch mal! Wie lange dauert das denn noch! Ich warte hier schon eine Ewigkeit!"	0
Bei einer Unterhaltung mit Freunden macht sich einer über eine Pop-Gruppe lustig, die Sie ganz toll finden.	Sie sagen: "Naja, da hast du vielleicht Recht. Aber einige Stücke von denen kann man sich trotzdem anhören."	0

		•
Beim Fußballspielen hat ein Mitspieler Ihrer Mannschaft schon wieder denselben Abspielfehler gemacht, der der Gegenmannschaft schon drei Tore beschert hat.	Sie sagen: "Hast du gesehen? Das war dieselbe Situation wie eben. Spiel das nächste Mal lieber über den linken Flügel auf Harry!"	0
Ein Bekannter gibt Ihnen ein Buch zurück, das er sich von Ihnen geliehen hatte. Es ist sehr vermackelt.	Sie denken: "Na warte! Das nächste Teil, was ich mir von dir leihe, werde ich auch vermackeln!"	0
Sie liegen abends im Bett und wollen schlafen. Ihr Spannmann hat aber laute Schlagermusik laufen.		0
Ein Arbeitskollege schimpft Sie "eine faule Sau".	Sie sagen zu ihm: "Wenn du etwas an mir auszusetzen hast, sag es mir bitte in einer anderen Form. Also: Wann genau warst du der Meinung, ich hätte mich um die Arbeit gedrückt?"	0
Ein guter Freund hatte sich bei Ihnen zum Besuch angemeldet, ist aber nicht gekommen. Sie rufen Ihn abends an.	Sie sagen: "Ich habe gewartet und du bist nicht gekommen! Ich bin jetzt stock- sauer und enttäuscht! (Sie atmen tief durch) Warum bist du denn nicht ge- kommen?"	0
Ein Bekannter hat Ihre neue Frisur in Gegenwart anderer als "Wischmopp-Schnitt" bezeichnet.	Sie sagen zu ihm: "Das musst du gerade sagen mit deiner schmierigen Fettfrisur!"	0
Ihnen ein anderer schon wieder ins Wort gefallen.	Sie brüllen ihn an: "Halt doch mal den Sabbel! Ist ja nicht auszuhalten mit dir! Du redest sowieso nur Schrott!"	0
Ein Freund hat Ihnen, wie schon öfter, einen Haferschleim-Pudding mitgemacht und bietet ihn Ihnen voller Stolz an. Ihnen wird jedoch schon vom Anblick übel.	Sie sagen: "Lieb von dir, dass du mir einen mitgemacht hast. Ich bin aber jetzt so satt. Ich esse ihn später." (Als Ihr Freund aus dem Zimmer geht, schütten Sie den Pudding ins Klo.)	0
Sie wollen einen schmalen Gang ent- langgehen, auf dem zwei Leute stehen und sich unterhalten und noch nicht ge- merkt haben, dass sie Ihnen im Weg ste- hen.	Sie sagen nichts und bleiben stehen. Sie sehen auf den Boden und räuspern sich laut. Anschließend sehen Sie hoch und grinsen verkrampft.	0
Gemeinschaftshaftraum: Ihr Spannmann knallt nachts mit der Lokustür, wenn er aufs Klo muss, sodass Sie davon wach werden.	Sie sagen: "Könntest du bitte die Tür etwas leiser schließen?! Ich werde sonst davon wach."	0

Unterscheidungskriterien

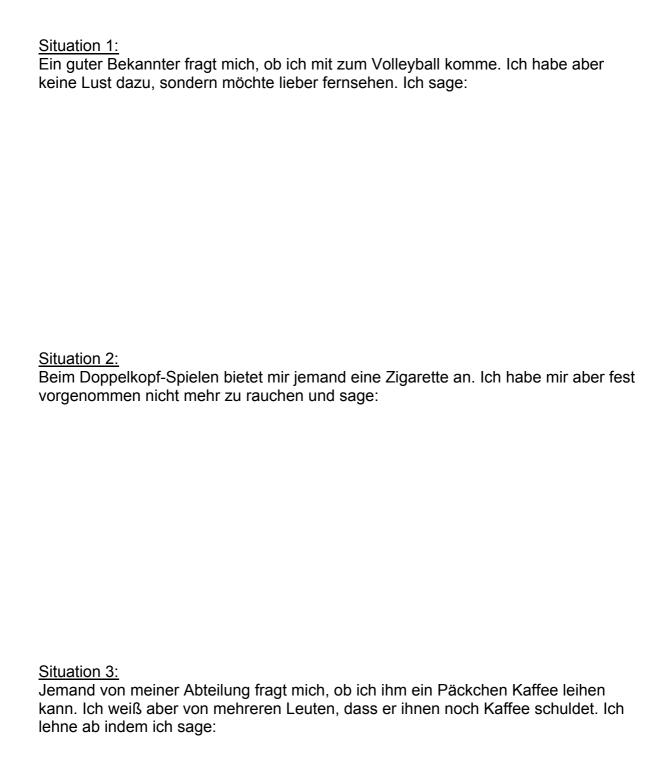
	unsicher	selbstsicher	aggressiv
Stimme	zaghaft, leise	klar, angemessene Lautstärke	brüllen, anschreien
Körper- haltung	gebeugt, verkrampft, kein Blickkontakt	entspannt, aufrecht, Blickkontakt	angespannt, anstarren
Gestik, Mimik	zu wenig oder überzo- gen	flexibel, passend	angespannt, Fratze
Formu- lierung	unklar, vage,	sachlich, klar, treffend,	beleidigend bzw. iro- nisch, drohend,
	eigenes Interesse wird (falls überhaupt) nur indirekt ausgedrückt,	direktes Ausdrücken des eigenen Interesses,	kein direktes Ausdrü- cken des eigenen Inte- resses,
	Gebrauch von "man" und "es",	Gebrauch von "ich",	Gebrauch von "du",
	herumeiern,	auf die konkrete Situation bezogen,	Verallgemeinerung, Übertreibung,
	Ausreden und überflüs- sige Erklärungen	angemessene Erklä- rung	auch wenn angemes- sen keine Erklärung
Inhalt	Verleugnen des eige- nen Interesses,	Eintreten für eigenes Interesse,	nur eigenes Interesse wird gelten gelassen,
	geht auf den anderen ein und stellt sich hinten an,	respektiert das Interes- se des anderen, setzt sein Interesse trotzdem dagegen,	Interesse des anderen wird missachtet und herabgesetzt,
	Tendenz, alles beim Alten zu belassen	Verbesserungsvor- schläge (konstruktiv)	Rache / Gegenangriff (destruktiv)
Bezie- hung	du bist mehr wert	wir sind gleich viel wert	du bist weniger wert
Gefühl	unsicher, verkrampft, unentschieden, ängst- lich	entspannt, flexibel, dy- namisch, Gefühle im grünen Bereich	unangemessene Wut / Hass, angespannt

Unterscheiden von unsicher / selbstsicher / aggressiv

Im Folgenden finden Sie jeweils eine Situation und (rechts daneben) eine mögliche Reaktion darauf. Beurteilen Sie die jeweilige <u>Reaktion</u> danach, ob es sich um eine **u**nsicher, **s**elbstsichere oder um eine **a**ggressive Reaktion handelt und tragen Sie in den entsprechenden Kreis ein "**u**", ein "**s**" oder ein "**a**" ein.

1)		
Person A will einen schmalen Gang entlanggehen, auf dem zwei Leute stehen und sich unterhalten und noch nicht gemerkt haben, dass sie im Weg stehen.	Sie sieht auf den Boden und räuspert	0
Gemeinschaftshaftraum: Der Spannmann von Person B knallt nachts mit der Lokustür, wenn er aufs Klo muss, sodass Person B davon wach wird.	etwas leiser schließen?! Ich werde sonst	0
Ein Bekannter von Person C hat deren neuen Haarschnitt in Gegenwart anderer als "Wischmopp-Putz" bezeichnet.		0
Bei einer Gruppendiskussion ist ein anderer Teilnehmer der Person D schon wieder ins Wort gefallen.	Person D brüllt: "Halt doch mal die Fresse! Ist ja nicht auszuhalten mit dir! Du redest sowieso nur Schrott!"	0
Ein Typ, der als Schnorrer bekannt ist, fragt Person E, ob sie ihm ein Päckchen Tabak abgeben könnte.	<u> </u>	0
Bei einer Unterhaltung mit Bekannten macht sich einer über eine Pop-Gruppe lustig, die Person F ganz toll findet.	Person F sagt: "Na ja, da hast du vielleicht recht. Aber einige Stücke von denen sind ja nicht ganz so schlecht."	0
Ein Bekannter gibt Person G ein Buch zurück, das er sich von ihr geliehen hatte. Es ist sehr vermackelt.	Person G denkt: "Na warte! Das nächste Teil, was ich mir von dir leihe, werde ich genauso vermackeln!"	0
Gemeinschaftshaftraum: Person H liegt abends im Bett und will schlafen. Der Spannmann hat aber laut Schlagermusik laufen.	ich habe letzte Nacht so schlecht	0
Ein Arbeitskollege schimpft Person I eine "faule Sau".	Person I antwortet: "Wenn du etwas an mir auszusetzen hast, sag es mir bitte in einer anderen Form. Also: Wann genau warst du der Meinung, ich hätte mich um die Arbeit gedrückt?"	0

Selbstsicheres Verhalten: Übung "zur Sache"



Sich selbst gut zureden

- der Film -

(ausgezeichnet mit einem Oscar für selbstsicheres Verhalten)

Was sagt die Person in Gedanken zu sich selbst?

1.	Stopp	(Person guckt aus de	em Fenster):
2.	Stopp	(Person wendet sich	vom Büro ab):
3.	Stopp	(Person geht weg):	
4.	Stopp	(Person guckt ein zw	veites mal aus dem Fenster):
5.	Stopp	(Person geht wieder	zum Büro):
6.	Stopp	(Person wird freudlic	h empfangen):

gehen

	Auf andere eing
Möglichkeiten:	

SV oder AB

Ich habe ein Recht auf...!

> Anspruch auf Erfüllung meines Anliegens

Kein Anspruch auf Erfüllung meines Anliegens; lediglich ein Recht, einen Versuch zu machen

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mich und mein Anliegen (ich gehe nur so weit auf den anderen ein, wie ich es für angemessen halte) Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den anderen und gehe auf ihn ein

Ablehnung meines Anliegens durch den anderen wird von mir nicht akzeptiert

Ablehnung meines Anliegens durch den anderen wird akzeptiert (es ist sein gutes Recht)

Beispielsituationen:

- 1) Sie möchten bei einer Person vom Fachdienst einen Gesprächstermin haben und sprechen sie an.
- 2) Eine Person vom Fachdienst hat zugesichert, Ihnen einen Gesprächstermin innerhalb der nächsten Woche zu geben. Es sind aber schon zwei Wochen vergangen und Sie haben noch nichts wieder davon gehört. Sie sprechen die Person erneut an.
- 3) Sie bitten eine Person um eine Zigarette, der Sie auch schon öfters eine Kippe geschenkt haben, ohne dass Sie darum gebeten wurden.
- 4) Sie bitten eine Person um eine Zigarette, der Sie auch schon öfters eine spendiert haben, wenn Sie darum gebeten wurden.
- 5) Ihr Spannmann hört in normaler Lautstärke Radio. Sie wollen einen Brief schreiben. Wegen der Musik können Sie sich aber nicht konzentrieren. Sie fragen Ihren Spannmann, ob er die Musik ausmache oder Kopfhörer nehmen könnte.

Instruktion

für selbstsicheres Verhalten

SICH SELBST VERTRETEN (SV)

Vor der Situation:

- Machen Sie sich Ihre Gedanken und Gefühle zur Sache klar
- Ermutigen Sie sich (z.B.: "Ich kann das!", "Ich habe ein Recht darauf, dass ...!")

In der Situation:

- 1. Sagen Sie, was Sie wollen / nicht wollen
 - Blickkontakt
 - Lautstärke (angemessen, gut verständlich)
 - Körperhaltung (aufrecht, entspannt)
- 2. Begründen
 - so weit Sie wollen
 - mit eigenen Gedanken und Gefühlen zur Sache
- 3. Verständnis für den anderen

Sie können Verständnis für den anderen haben und dies auch zeigen und trotzdem Ihre eigenen Bedürfnisse, Ansichten, Rechte und Gefühle gegenüberstellen!

4. Wenn der andere einlenkt

Nicht bedanken! Stattdessen: Ihre Zufriedenheit ausdrücken.

Nach der Situation:

Loben Sie sich für Ihr selbstsicheres Verhalten!

Instruktion

für selbstsicheres Verhalten ANDERE ANSPRECHEN UND BITTEN (AB)

Vor der Situation:

Ermutigen Sie sich ("Es ist mein gutes Recht, einen Versuch zu machen...!" oder: "Versuch macht klug!" etc.)

In der Situation:

Wenn Sie jemanden um etwas bitten:

- Äußern Sie Ihre Bitte klar und ohne Umschweife (Blickkontakt, Lautstärke, Körperhaltung)
- 2. Begründen Sie kurz! (in "Ich"-Form)
- 3. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den andere und gehen Sie auf ihn ein! (Verständnis aufbringen und äußern; seine Situation mit einbeziehen usw.)
- 4. Wenn der andere auf Ihre Bitte eingeht, bedanken Sie sich kurz! Lehnt er ab, akzeptieren Sie seine Entscheidung!

Wenn Sie jemanden zwecks Kontaktaufnahme *ansprechen*:

- 1. Nehmen Sie Blickkontakt auf! Lächeln Sie!
- 2. Was ringsherum passiert, liefert oft Themen für den Gesprächsbeginn.
- 3. Gehen Sie auf persönliche Äußerungen Ihres Partners ein! (Nachfragen; Äußerungen wie: "Aha!", "Ist ja interessant"; Kopfnicken usw.) Auf diese Weise können Sie den Kontakt zunehmend persönlicher gestalten.
- 4 Frzählen Sie auch etwas von sich!
- 5. Sollte der andere keinerlei Interesse an einem Gespräch zeigen, akzeptieren Sie seine Entscheidung! Denken Sie daran, dass es sein gutes Recht ist und absolut nichts mit dem Wert oder der Attraktivität Ihrer Person zu tun hat!!!!!!!! Es ist normal, dass man nicht bei jedem jederzeit ankommt!!!!!!

Nach der Situation:

Loben Sie sich für jeden Versuch, den Sie unternommen haben und für jeden persönlichen Fortschritt!

Notizblock

für selbstsicheres Verhalten vom Typ "Sich selbst vertreten" (SV)

Notieren Sie bitte, wenn Sie Ihre eigenen <u>berechtigten</u> Interessen oder Bedüfnisse bzw. Ansichten <i>selbstsicher</i> vertreten haben (<u>gegen</u> die Interessen / Bedürfnisse / Ansichten einer anderen Person oder Gruppe).
Welche Situation haben Sie durchgeführt? (etwas abgelehnt, zurück-/gefordert, Ihre Meinung vertreten, etc)
2. Wo und wann haben Sie die Situation durchgeführt?
3. Waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten zufrieden? Sehr weitgehend eher zufrieden onzufrieden
4. Wie haben Sie sich vor der Situation gefühlt?
5. Wie haben Sie sich nach der Situation gefühlt?

6. Wie hat (haben) die andere(n) Person(en) reagiert?

1.	Welche Situation haben Sie durchgeführt? (etwas abgelehnt, zurück-/gefordert, Ihre Meinung vertreten, etc)
2.	Wo und wann haben Sie die Situation durchgeführt?
3.	Waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten zufrieden? Sehr weitgehend eher zufrieden og eher unzufrieden
4.	Wie haben Sie sich vor der Situation gefühlt?
5.	Wie haben Sie sich nach der Situation gefühlt?
6.	Wie hat (haben) die andere(n) Person(en) reagiert?
1.	Welche Situation haben Sie durchgeführt? (etwas abgelehnt, zurück-/gefordert, Ihre Meinung vertreten, etc)
2.	Wo und wann haben Sie die Situation durchgeführt?
3.	Waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten zufrieden? Sehr weitgehend eher zufrieden eher unzufrieden
4.	Wie haben Sie sich vor der Situation gefühlt?
5.	Wie haben Sie sich nach der Situation gefühlt?
6.	Wie hat (haben) die andere(n) Person(en) reagiert?

REALITY - ÜBUNG

für selbstsicheres Verhalten vom Typ "Andere Ansprechen und Bitten" (AB)

Schätzen Sie folgende Situationen nach ihren Schwierigkeiten ein (0 bis 100). Wählen Sie dann eine <u>leichte</u> Situation aus, die Sie bis zur nächsten Sitzung ausführen werden!

Situation 1: Rufen Sie bei einem Versandhaus an und erkundigen Sie sich nach Eigenschaften oder Preis eines bestimmten Produktes. Oder: Rufen Sie bei der Bundesbahn an und erkundigen Sie sich nach den Verbindungen zwischen zwei Städten oder dem Fahrpreis etc. (Vorher genau überlegen, was Sie wissen wollen!)	(
Situation 2: Rufen Sie jemanden an, von dem Sie lange schon nichts mehr gehört haben, und sprechen Sie mit ihm mindestens fünf Minuten darüber, wie es ihm und Ihnen in der letzten Zeit ergangen ist ("nur mal so anrufen").	(
Situation 3: Sage Sie zu zwei Leuten "Hallo" oder "Guten Tag", die Sie bisher noch nicht gegrüßt haben. Lächeln Sie freundlich dabei.	(
Situation 4: Suchen Sie eine Kleinigkeit, für die Sie einen Rat brauchen oder über die Sie etwas wissen möchten (z.B. Rezept einer Speise, Hobby, Qualität und Preis eines Produktes etc.). Fragen Sie jemanden, den Sie noch nicht so gut kennen.	(
Situation 5: Leihen Sie sich eine Kleinigkeit von jemandem, von dem Sie sich noch nichts oder selten etwas gelie- hen haben (MC / CD zum Reinhören, Buch / Zeitung / Zeitschrift zum Reinschauen etc.).	(
Situation 6: Laden Sie jemanden zum Kaffee oder zu einem Spiel (Kartenspiel / Backgammon etc.) ein, mit dem sie noch nichts zu zweit unternommen haben.	(
1. <u>Ich werde in der kommenden Woche Situation durchführen!</u>	
2. Wo und wann haben Sie die Situation durchgeführt?	
3. <u>Waren Sie mit Ihrem <i>eigenen</i> Verhalten zufrieden?</u> sehr weitgehend eher eher zufrieden zufrieden	
4. <u>Wie haben Sie sich <i>vor</i> der Situation gefühlt?</u>	
5. <u>Wie haben Sie sich <i>nach</i> der Situation gefühlt?</u>	

Paper-Reality AB.doc

6. Wie hat (haben) die andere(n) Person(en) reagiert?

Rollenspiel-Karteikarten

- 1. "Situation" lesen (und ankreuzen, wo sie spielen soll)
- 2. Auf einem "Thermometer" einschätzen, wie schwer es Ihnen fallen würde, hier Ihre Meinung zu sagen / "Nein!" zu sagen / abzulehnen / zu widersprechen etc. Tragen Sie in jeden Kreis der Karteikarten eine Zahl von 0 bis 100 ein:

```
100 - sehr große Schwierigkeit
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 - überhaupt keine Schwierigkeit
```

SITUATION:

Ihr direkter Vorgesetzter hat Sie schon häufig zu einer ungeliebten Arbeit eingeteilt (Ausfegen; etwas Schweres holen etc.), wobei die anderen Arbeitskollegen bis jetzt "ungeschoren" davonkamen. Sie finden das ungerecht und möchten es Ihrem Vorgesetzten sagen.

O Knast Schwieoder rigkeit
O woanders

INSTRUKTION:

Teilen Sie Ihrem Vorgesetzten mit, dass Sie diese Arbeit genauso wenig mögen wie Ihre Kollegen und dass Sie es nur fair fänden, wenn jeder einmal drankäme. Versichern Sie, dass Sie diese Arbeit selbstverständlich übernehmen, wenn Sie an der Reihe sind, dass es Sie aber ärgert, wenn die Arbeit nicht auf alle gleich verteilt wird.

Typ SV

SITUATION:

Ein Freund, dem Sie etwas Persönliches anvertraut haben, hat es weitererzählt. Als Sie das erfahren, fühlen Sie sich enttäuscht und verletzt. Sie sprechen ihn deshalb an.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit



INSTRUKTION:

Gehen Sie nur auf diesen konkreten Fall ein, und teilen Sie Ihre Ansichten und Gefühle mit. Benutzen Sie dabei das Wort "ich". Klagen Sie ihn nicht an. Hören Sie sich auch seine Sichtweise an. Machen Sie deutlich, dass Ihnen viel an der Freundschaft liegt und es Ihnen wichtig ist, ihm etwas anvertrauen zu können.

Typ SV

SITUATION:

Jemand in Ihrer näheren Umgebung (Spannmann / Familienmitglied / Mitbewohner) hat Musik an. Da Sie sich nicht wohl fühlen (Kopfschmerzen usw.), stört Sie die Lautstärke. Sie fragen ihn, ob er die Musik leiser machen oder Kopfhörer nehmen könnte.

O Knast Schwieoder rigkeit
O woanders

INSTRUKTION:

Bleiben Sie ruhig aber bestimmt. Begründen Sie kurz (z.B. "Stört mich, weil ich Kopfschmerzen habe."). Nicht ausschweifen! Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein, sondern wiederholen Sie, wenn nötig, dass die Musik Sie in Ihrem Zustand stört.

Typ SV

SITUATION:

Jemand (Arbeitskollege / Mitbewohner / Bekannter / Familienmitglied) "hackt" des Öfteren mit stichelnden Bemerkungen auf Ihnen herum. Das ärgert Sie immer mehr. Sie suchen betreffende Person auf, um mit ihr unter vier Augen zu sprechen.

O Knast Schwieoder rigkeit O woanders



INSTRUKTION:

Äußern Sie Ihren Ärger. Verhalten Sie sich selbstsicher (nicht aggressiv)! Benutzen Sie das Wort "ich"! Bleiben Sie bei konkreten Situationen, in denen Sie sich angegriffen fühlten. Bitten Sie ihn, seine Sticheleien zu unterlassen und es Ihnen auf eine andere Art und Weise mitzuteilen, wenn er etwas an Ihnen auszusetzen hat. Bleiben Sie ruhig, aber bestimmt!

SITUATION:

Jemand (Bekannter / Arbeitskollege) will Ihnen etwas verticken (Armbanduhr oder Ähnliches). Sie hören sich sein Angebot an, haben aber überhaupt keinen Bedarf und lehnen ab.

O Knast Schwieoder rigkeit O woanders

INSTRUKTION:

Sehen Sie ihn an, wenn Sie ablehnen, und lassen Sie sich auf keine Diskussion ein. Wiederholen Sie gegebenenfalls, dass Sie das Objekt nicht kaufen wollen. Sollten Sie sich durch sein Verhalten unter Druck gesetzt fühlen und sich ärgern, so teilen Sie ihm das mit.

Typ SV

SITUATION:

Jemand (Freund / Bekannter) will Sie zum Skat-Spielen überreden, weil er noch unbedingt einen Mitspieler braucht. Aber Sie haben heute einfach total keine Lust dazu und lehnen ab.

O Knast Schwieoder rigkeit
O woanders

INSTRUKTION:

Auch "keine Lust haben" ist ein gerechtfertigter und ausreichender Grund, abzulehnen. Äußern Sie ruhig auch Bedauern oder Verständnis für die Situation des anderen, aber bitten Sie ihn, trotzdem Ihre Entscheidung zu akzeptieren.

Typ SV

SITUATION:

Jemand (Bekannter / Nachbar) möchte sich ein Kilo Zucker von Ihnen leihen und versichert Ihnen, es in zwei Tagen wieder zurückzugeben. Er hat sich jedoch schon öfter etwas von Ihnen geliehen, und jedesmal gab es Ärger mit dem Zurückgeben. Diesmal wollen Sie ihm nichts ausleihen.

O Knast Schwieoder rigkeit
O woanders

INSTRUKTION:

Lehnen Sie ab ohne Entschuldigung, und sehen Sie ihn dabei an. Sagen Sie "Ich will nicht..." anstatt "Ich kann nicht..". Begründen Sie mit Ihrer Befürchtung, das Kilo Zucker nicht zurückzubekommen.

Typ SV

SITUATION:

Jemand mit dem Sie sich gut verstehen (Freund / Bekannter), hat seit längerer Zeit sich etwas von Ihnen geliehen und es Ihnen noch nicht zurückgegeben, obwohl Sie ihn bereits einmal darauf angesprochen haben. Sie möchten das verliehene Teil jetzt zurückhaben, obwohl der andere zögert und sich herauszuwinden versucht.

O Knast Schwieoder rigkeit
O woanders

INSTRUKTION:

Betonen Sie, dass Sie das Teil endlich zurückhaben wollen. Machen Sie dem anderen deutlich, was Sie denken und fühlen (Ärger / Gefühl, ausgenutzt zu werden / Belastung der Beziehung durch sein Verhalten). Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein! Wiederholen Sie, wenn nötig, dass Sie das Teil jetzt endlich zurückhaben wollen.

SITUATION:

Ihr Mitbewohner (Spannmann / Mitbewohner / Familienmitglied) drückt sich nach Ihrer Ansicht - um die anfallenden gemeinsamen Reinigungsarbeiten (Putzen, Abwaschen etc.). Sie sprechen ihn darauf an.

O Knast oder O woanders

Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Der andere mag einen anderen Eindruck von der Arbeitsverteilung haben als Sie, oder er hat eine andere Auffassung von Sauberkeit. Trotzdem können Sie Ihren Eindruck und Ihre Auffassung dagegenhalten! Versuchen Sie, sich auf eine konkrete Verteilung der Arbeiten zu einigen (z.B. "Ich wasche ab; du fegst dafür den Boden.")

Typ SV

SITUATION:

Jemand (Freund / Bekannter) will Sie zu einer Freizeitaktivität (Spielabend / Sport etc.) am heutigen Abend überreden. Sie haben sich über den heutigen Abend noch gar keine Gedanken gemacht. Durch das Drängen fühlen Sie sich etwas unter Druck gesetzt. Sie wollen Bedenkzeit.

O Knast oder O woanders



INSTRUKTION:

Vereinbaren Sie eine Bedenkzeit. Wenn der andere weiterhin drängt, teilen Sie ihm mit, dass Sie sich nicht entscheiden können, wenn Sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Sehen Sie den anderen dabei an.

Typ SV

SITUATION:

Sie sind nach einem Hafturlaub auf dem Weg zur JVA, als Sie einen guten, alten Bekannten treffen, der Sie "auf ein Gläschen" einladen möchte. Leider sind Sie unter Zeitdruck und wollen unbedingt pünktlich zurück sein, da eine wichtige Vollzugslockerung (offener Vollzug, 2/3 etc.) ansteht und lehnen ab.

Knast



INSTRUKTION:

Erklären Sie ihm die Wichtigkeit Ihres Grundes für die Ablehnung der Einladung. Sehen Sie Ihren Bekannten dabei an. Teilen Sie ihm mit, dass Sie die Einladung freut, und vereinbaren Sie ein Treffen in der Zufunft.

Typ SV

Situation:

Beim Fußball-Training spielt einer der Spieler sehr hart und auch unfair, sodass die anderen Angst um ihre Gesundheit haben. Nach dem Training sprechen Sie ihn darauf an.

rigkeit

O Knast oder O woanders



INSTRUKTION:

Beziehen Sie sich auf Ihre Ansichten (z.B. "Sport soll Spaß machen!", "Gesundheit geht vor Erfolg!", "Ist nur ein Spiel!") und Ihre Gefühle (z.B. "Angst, mir die Knochen zu brechen", "Macht mir keinen Spaß, wenn du so hart reingehst!"). Bitten Sie ihn ruhig und bestimmt, Gesundheit und Fairness zu achten.

SITUATION:

Jemand (Spannmann / Mitbewohner / Familienmitglied) hat eine Angewohnheit, die Sie nervt (im Stehen pinkeln, ohne die Klobrille hochzuklappen; dreht sich eine Zigarette von Ihrem Tabak, ohne zu fragen oder Ähnliches). Sie haben bisher darüber hinweggesehen, doch Sie merken, wie sich deshalb etwas Wut angestaut hat und wollen dem anderen das mitteilen.

O Knast oder O woanders



INSTRUKTION:

Machen Sie deutlich, dass Sie nur diese spezielle Verhaltensweise stört. Sehen Sie ihn an. Teilen Sie ihm mit, welches Verhalten Sie besser fänden. Bedenken Sie, dass er sein Verhalten wahrscheinlich als "gar nicht so schlimm" einstuft und sich nichts Böses dabei denkt.

Typ SV

SITUATION:

Ein Freund vereinnahmt Sie zu sehr (kommt ständig zu Ihnen und möchte etwas mit Ihnen unternehmen). Sie mögen ihn zwar und sind auch gerne mit ihm zusammen, aber Sie brauchen auch Zeit für sich alleine und für andere. Sie möchten mit ihm darüber sprechen.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit

rig

INSTRUKTION:

Hier viel und mit Gefühl erklären. Versichern Sie ihm, dass Sie ihn weiterhin zum Freund haben wollen. Machen Sie konkrete Vorschläge, wie Sie Ihr Miteinander in Zukunft so organisieren können, dass genug Pausen für Sie bleiben. Sollte der andere Ihnen Vorwürfe machen, lassen Sie sich auf gar keinen Fall zu Gegenvorwürfen verleiten.

Typ SV

SITUATION:

Sie sind der Meinung, dass die Teeküche von anderen nicht sauber genug gehalten wird (Essenreste in Spüle und Bürste etc.). Das ärgert Sie schon lange. Als am Ende einer Gruppensitzung der Gruppensprecher fragt, ob noch jemand etwas ansprechen möchte, melden Sie sich zu Wort.

Knast

Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Nennen Sie ein konkretes Beispiel (z.B. Essenreste in der Spüle). Erklären Sie anhand des Beispiels, was in Ihnen dann vorgeht (z.B. "Es ärgert mich", "Ich find das unhygienisch"). Äußern Sie Ihren Wunsch, wie betreffende Personen sich in Zukunft verhalten sollen. Sehen Sie beim Sprechen in die Runde (keine einzelnen Person anstarren)! Reden Sie laut und deutlich, damit jeder Sie verstehen kann!

SITUATION:

Sie haben vor Wochen einen Antrag für den Fachdienst abgegeben und noch nichts davon gehört. Sie befürchten, dass der Antrag verschollen oder in Vergessenheit geraten ist. Zufällig läuft Ihnen die entsprechende Person vom Fachdienst über den Weg. Sie wollen nachfragen, was aus Ihrem Antrag geworden ist.

INSTRUKTION:

Achten Sie darauf, dass die Person Sie wahrnimmt (laut und deutlich ansprechen). Halten Sie Blickkontakt, und bringen Sie Ihr Anliegen freundlich und in kurzen, präzisen Sätzen vor.

Knast

Schwierigkeit



SITUATION:

Jemand aus Ihrem Freundeskreis hat bald Geburtstag. Sie wollen Ihm deshalb eine Karte schreiben. Weil Sie nicht mehr dazu kommen, sie selbst zu kaufen, fragen Sie jemanden ("Urlauber" / Nachbar / Familienmitglied), ob er Ihnen eine mitbringen würde, wenn er das nächste Mal in die Stadt geht.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Bringen Sie Ihre Bitte freundlich vor. Erklären Sie kurz den Anlass. Äußern Sie Verständnis, wenn der andere über Zeitmangel oder Umwege klagt, und machen Sie Vorschläge, wo er eine Karte kaufen könnte, ohne Zeitverlust oder Umweg. Bedanken Sie sich, wenn der andere auf Ihre Bitte eingeht.

Typ AB

SITUATION:

Bei einem Gespräch mit einem guten Bekannten hören Sie, dass dieser sich mit einem anderen zum gemeinsamen Kochen verabredet hat. Sie würden gerne mitmachen und fragen nach.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Äußern Sie Ihren Wunsch klar und ohne Umschweife. Teilen Sie mit, dass Sie gern mitmachen würden. Akzeptieren Sie, wenn sich Ihr Bekannter vorher mit dem anderen absprechen möchte, bevor er zusagt.

Typ AB

SITUATION:

Sie haben jemanden (Freund / Bekannter / Familienmitglied) in einer Art und Weise behandelt (angebrüllt / beleidigt etc.), dass es Ihnen hinterher Leid tut. Sie möchten sich bei ihm entschuldigen.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Teilen Sie ihm mit, dass es Ihnen Leid tut. Klagen Sie sich nicht an, sondern stellen Sie Ihre Gefühle dar, sodass der andere Ihr Verhalten verstehen kann. Hören Sie dem anderen aufmerksam zu, und äußern Sie Verständnis. Teilen Sie Ihre Erleichterung mit, wenn der andere die Entschuldigung annimmt.

SITUATION:

Ihnen fällt siedend heiß ein, dass Sie den heutigen Geburtstag einer Ihnen nahestehenden Person fast vergessen hätten. Weder haben Sie eine Geburtstagskarte, noch einen Telefonantrag geschrieben. Unglücklicherweise hat Ihre Abteilung heute keine Telefonzeit. Sie fragen einen Beamten, ob Sie außerhalb der Reihe telefonieren könnten.

Knast

Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Bleiben Sie auf jeden Fall freundlich, alles andere verschlechtert nur Ihre Lage. Sie haben in dieser Situation nicht das Recht auf ein Telefongespräch, Sie haben lediglich das Recht auf einen Versuch, den Beamten zu einer Ausnahme zu bewegen. Erklären Sie dem Beamten, wie wichtig Ihnen der Kontakt zur betreffenden Person ist. Äußern Sie Verständnis für die Situation des Beamten

Typ AB

SITUATION:

Es ist Freitag und Ihr Fernseher ist kaputt. Ausgerechnet heute Abend läuft um 22 Uhr Ihr Lieblingsfilm. Von einem Flurnachbarn wissen Sie aus einem zufällig geführten Gespräch mit ihm, dass auch er sich diesen Film unbedingt ansehen möchte. Sie wollen ihn fragen, ob Sie bei ihm fernsehen dürfen.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit



INSTRUKTION:

Kommen Sie kurz auf das Gespräch von neulich zu sprechen. Erklären Sie ihm dann Ihre Situation und fragen Sie, ob Sie sich den Film zusammen mit ihm auf seinem Fernseher ansehen dürfen. Überlegen Sie gemeinsam, was für den Fernsehabend noch zu organisieren ist (Umschluss bzw. wann Sie vorbeikommen sollen, evtl. etwas zu essen mitbringen usw.). Teilen Sie ihm Ihre Freude mit, wenn er zustimmt.

Typ AB

SITUATION:

Sie stehen vor einem Büro und warten, dass der Beamte zurückkommt. Mit Ihnen wartet eine zweite Person, die Ihnen zwar unbekannt ist, aber sympathisch aussieht. Sie möchten diese Person ansprechen.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit

INSTRUKTION:

Testen Sie zunächst durch einige Fragen und Bemerkungen die Gesprächsbereitschaft des anderen. Falls sich die Gelegenheit ergibt, ziehen Sie mit Fragen nach. Gehen Sie auf das ein, was der andere erzählt; fragen Sie gegebenenfalls nach.

Typ AB

SITUATION:

Sie möchten sich eine CD von jemandem (Bekannter / Nachbar) ausleihen, um sie auf Kassette aufzunehmen.

O Knast oder O woanders Schwie- (



INSTRUKTION:

Bringen Sie Ihre Bitte freundlich vor, und kommen Sie nach der Begrüßung bald zur Sache. Bedanken Sie sich, wenn er auf Ihre Bitte eingeht.

SITUATION:

Sie möchten für ein paar Freunde und Bekannte ein gemeinsames Essen organisieren, bei dem jeder etwas mitbringt. Sie gehen zu jemandem (Freund / Bekannter) und fragen, ob er mitmachen will.

O Knast oder O woanders

Schwierigkeit

INSTRUKTION:

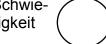
Erzählen Sie Ihm von Ihrer Idee. Fragen Sie ihn, ob er Lust hätte und was er mitbringen könnte. Sehen Sie ihn an und lächeln Sie. Gehen Sie auf jede Äußerung ein, die zu seiner Zustimmung führen könnte.

Тур АВ

SITUATION:

Sie möchten heute einen Skat-Abend machen. Ihnen fehlt jedoch noch unbedingt ein Mitspieler. Sie fragen einen Bekannten, mit dem Sie schon langen nichts mehr unternommen haben.

O Knast oder O woanders Schwierigkeit



INSTRUKTION:

Begrüßen Sie den anderen, und lächeln Sie. Erklären Sie die Situation, und fragen Sie ihn, ob er Lust hätte, mitzuspielen. Sehen Sie ihn an. Gehen Sie auf jede Äußerung ein, die zu seiner Zustimmung führen könnte.

Typ AB

SITUATION:

Jemand den Sie noch nicht so gut kennen (neuer Kollege / neuer Nachbar / neues Gruppenmitglied) steht "in der Gegend herum". Sie möchten ihn gerne näher kennenlernen und sprechen ihn an.

O Knast oder O woanders



INSTRUKTION:

Stellen Sie sich vor, und fragen Sie nach seinem Namen, wo er herkommt usw. Erzählen Sie ihm etwas von sich. Gehen Sie auf das ein, was der andere erzählt, fragen Sie gegebenenfalls nach.

Typ AB

SITUATION:

Sie haben sich eine CD von jemandem (Bekannter / Nachbar) ausgeliehen und wollten sie ihm heute zurückgeben. Aber Sie hatten noch keine Zeit die CD aufzunehmen und werden auch erst morgen Abend dazu kommen. Sie bitten um Verlängerung.

O Knast Schwieoder rigkeit O woanders

INSTRUKTION:

Stellen Sie Ihre Bitte und erklären Sie kurz Ihre Lage. Geben Sie Ihr Versäumnis offen zu. Äußern Sie Verständnis für die Gefühle des anderen. Bedanken Sie sich, wenn er einlenkt.

Rollenspiel-Karteikarten

- 1. "Situation" lesen (und ankreuzen, wo sie spielen soll)
- 2. Auf einem "Thermometer" einschätzen, wie schwer es Ihnen fallen würde, hier Ihre Meinung zu sagen / "Nein!" zu sagen / abzulehnen / zu widersprechen etc. Tragen Sie in jeden Kreis der Karteikarten eine Zahl von 0 bis 100 ein:

```
100 - sehr große Schwierigkeit
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 - überhaupt keine Schwierigkeit
```

Typ SV SITUATION: Ihr Mitbewohner (Spannmann / Mitbewohner / Familienmitglied) drückt sich - nach Ihrer Ansicht - um die anfallenden gemeinsamen Reinigungsarbeiten (Putzen, Abwaschen etc.). Sie sprechen ihn darauf an. O Knast Schwie-rigkeit O woanders	Typ SV SITUATION: Jemand (Arbeitskollege / Mitbewohner / Bekannter Familienmitglied) "hackt" des Öfteren mit stichelnder Bemerkungen auf Ihnen herum. Das ärgert Sie imme mehr. Sie suchen betreffende Person auf, um mit ih unter vier Augen zu sprechen. O Knast Schwierigkeit O woanders
Typ SV SITUATION: Ihr direkter Vorgesetzter hat Sie schon häufig zu einer ungeliebten Arbeit eingeteilt (Ausfegen; etwas Schweres holen etc.), wobei die anderen Arbeitskollegen bis jetzt ungeschoren davonkamen. Sie finden das ungerecht und möchten es Ihrem Vorgesetzten sagen. O Knast Schwie-rigkeit O woanders	Typ SV SITUATION: Jemand (Spannmann / Mitbewohner / Familienmitglied hat eine Angewohnheit, die Sie nervt (im Stehen pinkeln ohne die Klobrille hochzuklappen; dreht sich eine Zigarette von Ihrem Tabak, ohne zu fragen ode Ähnliches). Sie haben bisher darüber hinweggesehen doch Sie merken, wie sich deshalb etwas Wut angestau hat und wollen dem anderen das mitteilen. O Knast O Knast O Knast O Knast O Knast O Woanders
Typ SV SITUATION: Jemand (Bekannter / Nachbar) möchte sich ein Kilo Zucker von Ihnen leihen und versichert Ihnen, es in zwei Tagen wieder zurückzugeben. Er hat sich jedoch schon öfter etwas von Ihnen geliehen, und jedes Mal gab es Ärger mit dem Zurückgeben. Diesmal wollen Sie ihm nichts ausleihen. O Knast O Knast O Knast O Woanders	Typ SV SITUATION: Jemand mit dem Sie sich gut verstehen (Freund Bekannter), hat seit längerer Zeit sich etwas von Ihner geliehen und es Ihnen noch nicht zurückgegeben obwohl Sie ihn bereits einmal darauf angesprocher haben. Sie möchten das verliehene Teil jetz zurückhaben, obwohl der andere zögert und sich herauszuwinden versucht. O Knast O Knast O Knast O Knast O Knast O Knast O Woanders
Typ SV SITUATION: Ein Freund, dem Sie etwas Persönliches anvertraut haben, hat es weitererzählt. Als Sie das erfahren, fühlen Sie sich enttäuscht und verletzt. Sie sprechen ihn deshalb an.	Typ SV SITUATION: Jemand (Bekannter / Arbeitskollege) will Ihnen etwas verticken (Armbanduhr oder Ähnliches). Sie hören sich sein Angebot an, haben aber überhaupt keinen Bedar und lehnen ab.

Schwierigkeit

O Knast

oder

O woanders

Schwie-

rigkeit

O Knast

oder

O woanders

INSTRUKTION:

Äußern Sie Ihren Ärger. Verhalten Sie sich selbstsicher (nicht aggressiv)! Benutzen Sie das Wort "ich"! Bleiben Sie bei konkreten Situationen, in denen Sie sich angegriffen fühlten. Bitten Sie ihn, seine Sticheleien zu unterlassen und es Ihnen auf eine andere Art und Weise mitzuteilen, wenn er etwas an Ihnen auszusetzen hat. Bleiben Sie ruhig, aber bestimmt!

INSTRUKTION:

Der andere mag einen anderen Eindruck von der Arbeitsverteilung haben als Sie, oder er hat eine andere Auffassung von Sauberkeit. Trotzdem können Sie Ihren Eindruck und Ihre Auffassung dagegenhalten! Versuchen Sie, sich auf eine konkrete Verteilung der Arbeiten zu einigen (z.B. "Ich wasche ab; du fegst dafür den Boden.")

INSTRUKTION:

Machen Sie deutlich, dass Sie nur diese spezielle Verhaltensweise stört. Sehen Sie ihn an. Teilen Sie ihm mit, welches Verhalten Sie besser fänden. Bedenken Sie, dass er sein Verhalten wahrscheinlich als "gar nicht so schlimm" einstuft und sich nichts Böses dabei denkt.

INSTRUKTION:

Teilen Sie Ihrem Vorgesetzten mit, dass Sie diese Arbeit genauso wenig mögen wie Ihre Kollegen und dass Sie es nur fair fänden, wenn jeder einmal drankäme. Versichern Sie, dass Sie diese Arbeit selbstverständlich übernehmen, wenn Sie an der Reihe sind, dass es Sie aber ärgert, wenn die Arbeit nicht auf alle gleich verteilt wird.

INSTRUKTION:

Betonen Sie, dass Sie das Teil endlich zurückhaben wollen. Machen Sie dem anderen deutlich, was Sie denken und fühlen (Ärger / Gefühl, ausgenutzt zu werden / Belastung der Beziehung durch sein Verhalten). Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein! Wiederholen Sie, wenn nötig, dass Sie das Teil jetzt endlich zurückhaben wollen.

INSTRUKTION:

Lehnen Sie ab ohne Entschuldigung, und sehen Sie ihn dabei an. Sagen Sie "Ich will nicht…" anstatt "Ich kann nicht…" Begründen Sie mit Ihrer Befürchtung, das Kilo Zucker nicht zurückzubekommen.

INSTRUKTION:

Sehen Sie ihn an wenn Sie ablehnen, und lassen Sie sich auf keine Diskussion ein. Wiederholen Sie gegebenenfalls, dass Sie das Objekt nicht kaufen wollen. Sollten Sie sich durch sein Verhalten unter Druck gesetzt fühlen und sich ärgern, so teilen Sie ihm das mit.

INSTRUKTION:

Gehen Sie nur auf diesen konkreten Fall ein, und teilen Sie Ihre Ansichten und Gefühle mit. Benutzen Sie dabei das Wort "ich". Klagen Sie ihn nicht an. Hören Sie sich auch seine Sichtweise an. Machen Sie deutlich, dass Ihnen viel an der Freundschaft liegt und es Ihnen wichtig ist, ihm etwas anvertrauen zu können.

Rollensp.Karten.doc

Typ SV	Typ SV			
SITUATION:	SITUATION:			
Jemand (Freund / Bekannter) will Sie zum Skat-S	Spielen Jemand in Ihrer näheren Umgebung (Spannmann	/		
überreden, weil er noch unbedingt einen Mi	spieler Familienmitglied / Mitbewohner) hat Musik an. Da S	Familienmitglied / Mitbewohner) hat Musik an. Da Sie		
braucht. Aber Sie haben heute einfach total keir	ne Lust sich nicht wohl fühlen (Kopfschmerzen usw.), stört S	ie		
dazu und lehnen ab.	die Lautstärke. Sie fragen ihn, ob er die Musik leis	er		
	machen oder Kopfhörer nehmen könnte.			
O Knast Schwie-				
oder rigkeit (O Knast Schwie-			
O woanders	oder rigkeit ()			

SITUATION:

Jemand (Freund / Bekannter) will Sie zu einer Freizeitaktivität (Spielabend / Sport etc.) am heutigen Abend überreden. Sie haben sich über den heutigen Abend noch gar keine Gedanken gemacht. Durch das Drängen fühlen Sie sich etwas unter Druck gesetzt. Sie wollen Bedenkzeit.

O Knast	Schwie-		
oder	rigkeit	()
O woanders			

Typ SV

SITUATION:

Ein Freund vereinnahmt Sie zu sehr (kommt ständig zu Ihnen und möchte etwas mit Ihnen unternehmen). Sie mögen ihn zwar und sind auch gerne mit ihm zusammen, aber Sie brauchen auch Zeit für sich alleine und für andere. Sie möchten mit ihm darüber sprechen.

O Knast	Schwie-		
oder	rigkeit	(
O woanders			

Typ SV

Situation:

Beim Fußball-Training spielt einer der Spieler sehr hart und auch unfair, sodass die anderen Angst um ihre Gesundheit haben. Nach dem Training sprechen Sie ihn darauf an.

O Knast	Schwie-	
oder	rigkeit	()
O woanders		

Typ SV

SITUATION:

O woanders

Sie sind nach einem Hafturlaub auf dem Weg zur JVA, als Sie einen guten, alten Bekannten treffen, der Sie "auf ein Gläschen" einladen möchte. Leider sind Sie unter Zeitdruck und wollen unbedingt pünktlich zurück sein, da eine wichtige Vollzugslockerung (offener Vollzug, 2/3 etc.) ansteht und lehnen ab.

Knast	Schwie- rigkeit	

Typ SV

SITUATION:

Sie sind der Meinung, dass die Teeküche von anderen nicht sauber genug gehalten wird (Essenreste in Spüle und Bürste etc.). Das ärgert Sie schon lange. Als am Ende einer Gruppensitzung der Gruppensprecher fragt, ob noch jemand etwas ansprechen möchte, melden Sie sich zu Wort.

Knast	Schwie- rigkeit	
	J	

Rollensp.Karten.doc

INSTRUKTION:

Bleiben Sie ruhig aber bestimmt. Begründen Sie kurz (z.B. "Stört mich, weil ich Kopfschmerzen habe."). Nicht ausschweifen! Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein, sondern wiederholen Sie, wenn nötig, dass die Musik Sie in Ihrem Zustand stört.

INSTRUKTION:

Auch "keine Lust haben" ist ein gerechtfertigter und ausreichender Grund, abzulehnen. Äußern Sie ruhig auch Bedauern oder Verständnis für die Situation des anderen, aber bitten Sie ihn, trotzdem Ihre Entscheidung zu akzeptieren.

INSTRUKTION:

Erklären Sie ihm die Wichtigkeit Ihres Grundes für die Ablehnung der Einladung. Sehen Sie Ihren Bekannten dabei an. Teilen Sie ihm mit, dass Sie die Einladung freut, und vereinbaren Sie ein Treffen in der Zukunft.

INSTRUKTION:

Vereinbaren Sie eine Bedenkzeit. Wenn der andere weiterhin drängt, teilen Sie ihm mit, dass Sie sich nicht entscheiden können, wenn Sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Sehen Sie den anderen dabei an.

INSTRUKTION:

Nennen Sie ein konkretes Beispiel (z.B. Essenreste in der Spüle). Erklären Sie anhand des Beispiels, was in Ihnen dann vorgeht (z.B. "Es ärgert mich", "Ich find das unhygienisch"). Äußern Sie Ihren Wunsch, wie betreffende Personen sich in Zukunft verhalten sollen. Sehen Sie beim Sprechen in die Runde (keine einzelnen Person anstarren)! Reden Sie laut und deutlich, damit jeder Sie verstehen kann!

INSTRUKTION:

Hier viel und mit Gefühl erklären. Versichern Sie ihm, dass Sie ihn weiterhin zum Freund haben wollen. Machen Sie konkrete Vorschläge, wie Sie Ihr Miteinander in Zukunft so organisieren können, dass genug Pausen für Sie bleiben. Sollte der andere Ihnen Vorwürfe machen, lassen Sie sich auf gar keinen Fall zu Gegenvorwürfen verleiten.

INSTRUKTION:

Beziehen Sie sich auf Ihre Ansichten (z.B. "Sport soll Spaß machen!", "Gesundheit geht vor Erfolg!", "Ist nur ein Spiel!") und Ihre Gefühle (z.B. "Angst, mir die Knochen zu brechen", "Macht mir keinen Spaß, wenn du so hart reingehst!"). Bitten Sie ihn ruhig und bestimmt, Gesundheit und Fairness zu achten.

Typ AB SITUATION: Sie stehen vor einem Büro und warten, dass der Beamte zurückkommt. Mit Ihnen wartet eine zweite Person, die Ihnen zwar unbekannt ist, aber sympathisch aussieht. Sie möchten diese Person ansprechen. O Knast Schwie-rigkeit O woanders	Typ AB SITUATION: Sie möchten für ein paar Freunde und Bekannte ein gemeinsames Essen organisieren, bei dem jeder etwas mitbringt. Sie gehen zu jemandem (Freund / Bekannter) und fragen, ob er mitmachen will. O Knast Oder O woanders
Typ AB SITUATION: Sie haben sich eine CD von jemandem (Bekannter / Nachbar) ausgeliehen und wollten sie ihm heute zurückgeben. Aber Sie hatten noch keine Zeit die CD aufzunehmen und werden auch erst morgen Abend dazu kommen. Sie bitten um Verlängerung. O Knast Schwie-rigkeit O woanders	Typ AB SITUATION: Es ist Freitag und Ihr Fernseher ist kaputt. Ausgerechnet heute Abend läuft um 22 Uhr Ihr Lieblingsfilm. Von einem Flurnachbarn wissen Sie aus einem zufällig geführten Gespräch mit ihm, dass auch er sich diesen Film unbedingt ansehen möchte. Sie wollen ihn fragen, ob Sie bei ihm fernsehen dürfen. O Knast O Knast O Knast O Knast O Woanders
Typ AB SITUATION: Ihnen fällt siedend heiß ein, dass Sie den heutigen Geburtstag einer Ihnen nahestehenden Person fast vergessen hätten. Weder haben Sie eine Geburtstagskarte, noch einen Telefonantrag geschrieben. Unglücklicherweise hat Ihre Abteilung heute keine Telefonzeit. Sie fragen einen Beamten, ob Sie außerhalb der Reihe telefonieren könnten. Knast Schwie- rigkeit	Typ AB SITUATION: Jemand aus Ihrem Freundeskreis hat bald Geburtstag. Sie wollen Ihm deshalb eine Karte schreiben. Weil Sie nicht mehr dazu kommen, sie selbst zu kaufen, fragen Sie jemanden ("Urlauber" / Nachbar / Familienmitglied), ob er Ihnen eine mitbringen würde, wenn er das nächste Mal in die Stadt geht. O Knast Schwierigkeit O woanders
Typ AB SITUATION: Sie möchten sich eine CD von jemandem (Bekannter / Nachbar) ausleihen, um sie auf Kassette aufzunehmen. O Knast Schwie- oder rigkeit	Typ AB SITUATION: Bei einem Gespräch mit einem guten Bekannten hören Sie, dass dieser sich mit einem anderen zum gemeinsamen Kochen verabredet hat. Sie würden gerne mitmachen und fragen nach. O Knast oder Schwie- rigkeit

O woanders

O woanders

INSTRUKTION:

Erzählen Sie Ihm von Ihrer Idee. Fragen Sie ihn, ob er Lust hätte und was er mitbringen könnte. Sehen Sie ihn an und lächeln Sie. Gehen Sie auf jede Äußerung ein, die zu seiner Zustimmung führen könnte.

INSTRUKTION:

Testen Sie zunächst durch einige Fragen und Bemerkungen die Gesprächsbereitschaft des anderen. Falls sich die Gelegenheit ergibt, ziehen Sie mit Fragen nach. Gehen Sie auf das ein, was der andere erzählt; fragen Sie gegebenenfalls nach.

INSTRUKTION:

Kommen Sie kurz auf das Gespräch von neulich zu sprechen. Erklären Sie ihm dann Ihre Situation, und fragen Sie, ob Sie sich den Film zusammen mit ihm auf seinem Fernseher ansehen dürfen. Überlegen Sie gemeinsam, was für den Fernsehabend noch zu organisieren ist (Umschluss bzw. wann Sie vorbeikommen sollen, evtl. etwas zu essen mitbringen usw.). Teilen Sie ihm Ihre Freude mit, wenn er zustimmt.

INSTRUKTION:

Stellen Sie Ihre Bitte und erklären Sie kurz Ihre Lage. Geben Sie Ihr Versäumnis offen zu. Äußern Sie Verständnis für die Gefühle des anderen. Bedanken Sie sich, wenn er einlenkt.

INSTRUKTION:

Bringen Sie Ihre Bitte freundlich vor. Erklären Sie kurz den Anlass. Äußern Sie Verständnis, wenn der andere über Zeitmangel oder Umwege klagt, und machen Sie Vorschläge, wo er eine Karte kaufen könnte, ohne Zeitverlust oder Umweg. Bedanken Sie sich, wenn der andere auf Ihre Bitte eingeht.

INSTRUKTION:

Bleiben Sie auf jeden Fall freundlich, alles andere verschlechtert nur Ihre Lage. Sie haben in dieser Situation nicht das Recht auf ein Telefongespräch, Sie haben lediglich das Recht auf einen Versuch, den Beamten zu einer Ausnahme zu bewegen. Erklären Sie dem Beamten, wie wichtig Ihnen der Kontakt zur betreffenden Person ist. Äußern Sie Verständnis für die Situation des Beamten.

INSTRUKTION:

Äußern Sie Ihren Wunsch klar und ohne Umschweife. Teilen Sie mit, dass Sie gern mitmachen würden. Akzeptieren Sie, wenn sich Ihr Bekannter vorher mit dem anderen absprechen möchte, bevor er zusagt.

INSTRUKTION:

Bringen Sie Ihre Bitte freundlich vor, und kommen Sie nach der Begrüßung bald "zur Sache". Bedanken Sie sich, wenn er auf Ihre Bitte eingeht.

Тур АВ
SITUATION:
Jemand, den Sie noch nicht so gut kennen (neuer
Kollege / neuer Nachbar/ neues Gruppenmitglied), steht
"in der Gegend herum". Sie möchten ihn gerne näher
kennen lernen und sprechen ihn an.
O Knast Schwie- oder rigkeit O woanders

SITUATION:

Sie haben jemanden (Freund / Bekannter / Familienmitglied) in einer Art und Weise behandelt (angebrüllt / beleidigt etc.), dass es Ihnen hinterher Leid tut. Sie möchten sich bei ihm entschuldigen.

O Knast	Schwie-	\
oder	rigkeit (,
O woanders		/

Typ AB

SITUATION:

Sie haben vor Wochen einen Antrag für den Fachdienst abgegeben und noch nichts davon gehört. Sie befürchten, dass der Antrag verschollen oder in Vergessenheit geraten ist. Zufällig läuft Ihnen die entsprechende Person vom Fachdienst über den Weg. Sie wollen nachfragen, was aus Ihrem Antrag geworden ist

Knast	Schwie- rigkeit

INSTRUKTION:

Stellen Sie sich vor, und fragen Sie nach seinem Namen, wo er herkommt usw. Erzählen Sie ihm etwas von sich. Gehen Sie auf das ein, was der andere erzählt, fragen Sie gegebenenfalls nach.

INSTRUKTION:

Begrüßen Sie den anderen, und lächeln Sie. Erklären Sie die Situation, und fragen Sie ihn, ob er Lust hätte, mitzuspielen. Sehen Sie ihn an. Gehen Sie auf jede Äußerung ein, die zu seiner Zustimmung führen könnte.

INSTRUKTION:

Achten Sie darauf, dass die Person Sie wahrnimmt (laut und deutlich ansprechen). Halten Sie Blickkontakt, und bringen Sie Ihr Anliegen freundlich und in kurzen, präzisen Sätzen vor.

INSTRUKTION:

Teilen Sie ihm mit, dass es Ihnen Leid tut. Klagen Sie sich nicht an, sondern stellen Sie Ihre Gefühle dar, sodass der andere Ihr Verhalten verstehen kann. Hören Sie dem anderen aufmerksam zu und äußern Sie Verständnis. Teilen Sie Ihre Erleichterung mit, wenn der andere die Entschuldigung annimmt.

AGGRESSION

<u>Definition</u> (für unseren Kursus):

jemandem physisch oder psychisch schaden wollen

also: es muss ein <u>Vorsatz</u> vorliegen (wollen), ich muss es auf eine <u>Schädigung</u> des anderen abgesehen haben, die Schädigung kann <u>physisch oder auch psychisch</u> sein.

Aggressionsarten: Aggression als ...

- Instrument (kalte Aggression, z.B. Bankraub) (wird nicht in diesem Kursus behandelt)
- Druckabbau (heiße Aggression)

Unterformen:

aus Angst(Schwerpunkt dieses Kurses)aus Frust

- > als Erlebnis (gewollter Druck, z.B. Hooligan) (wird nicht behandelt)
- **Gruppenverhalten** (Gruppendynamik) (wird in der 7. Sitzung behandelt)

Soziale Identität

Experiment: Ferienlager

- 1. Kinder (Jungen zwischen 11 und 12 Jahren) kommen in ein Ferienlager
- ⇒ Spontane Kontakte und Freundschaften Entstehen
- 2. Kinder werden (per Losentscheid) in zwei verschiedenen Baracken untergebracht
- ⇒ Freundschaften und Kontakte aus Phase 1 werden aufgegeben, neue Freundschaften und Kontakt innerhalb der Gruppe geknüpft; typische Gruppenstrukturen entstehen; Symbole werden erstellt
- 3. Wettbewerbssituationen werden von den Versuchsleitern hergestellt (z.B. durch Tauziehen)
- ⇒ die eigene Gruppe wird auf-, die andere abgewertet; Mitglieder der anderen Gruppe werden über einen Kamm geschoren (Stereotype); es kommt zu offenen Feindseligkeiten
- 4. Aufgabe wird gestellt, die durch beide Gruppen nur zusammen bewältigt werden kann
- ⇒ Effekte aus Phase 3 nehmen ab; Freundschaften und Kontakt werden auch wieder zu Mitgliedern der anderen Gruppe geknüpft

Findet eine Abgrenzung und die Abwertung der anderen Gruppe auch dann statt, wenn keine Wettbewerbssituation vorliegt?

Experiment: Verteilen von Geld für die Gruppenkasse

Vorschlag 1 Vorschlag 2 Vorschlag 3 A: 10 / B: 1 A: 10 / B: 9 A: 15 / B: 14

⇒ in Gruppe A wählten die meisten Mitglieder Vorschlag 1

Also: Wettbewerbssituation muss nicht vorliegen, sondern wird von den Gruppen selbst hergestellt!

Spickzettel für selbstsicheres Verhalten

Wenn es losgeht:

Beruhigen Sie sich selbst!

Ziehen Sie Ihr Kärtchen oder denken Sie daran, was draufsteht!

In der Situation:

- 1. Aufrechte und entspannte Körperhaltung!
- 2. Eigenen Standpunkt in "Ich-Form" äußern (Ich-Botschaft)!
- 3. Ihr Gegenüber ist ein gleichwertiger Mensch!
- 4. Auch mal Verständnis für die Position des anderen äußern!

Nach der Situation:

Loben Sie sich selbst für jedes selbstsichere Element!

Im Folgenden finden Sie jeweils eine Situation und (rechts daneben) eine mögliche Reaktion darauf. Beurteilen Sie die jeweilige <u>Reaktion</u> danach, ob es sich um eine **u**nsicher, **s**elbstsichere oder um eine **a**ggressive Reaktion handelt und tragen Sie in den entsprechenden Kreis ein "**u**", ein "**s**" oder ein "**a**" ein.

Person A will einen schmalen Gang entlanggehen, auf dem zwei Leute stehen und sich unterhalten und noch nicht gemerkt haben, dass sie im Wegstehen.	Person A sagt nichts und bleibt stehen. Sie sieht auf den Boden und räuspert sich laut. Anschließend sieht sie hoch und grinst verkrampft.	0
Gemeinschaftshaftraum: Der Spannmann von Person B knallt nachts mit der Lokustür, wenn er aufs Klo muss, sodass Person B davon wach wird.	Person B sagt: "Könntest du bitte die Tür etwas leiser schließen?! Ich werde sonst davon wach."	O
Ein Bekannter von Person C hat deren neuen Haarschnitt in Gegenwart ande- rer als "Wischmopp-Putz" bezeichnet.	Person C antwortet: "Das musst du gerade sagen mit deiner schmierigen Fettfrisur!"	0
Bei einer Gruppendiskussion ist ein anderer Teilnehmer der Person D schon wieder ins Wort gefallen.	Person D brüllt: "Halt doch mal die Fresse! Ist ja nicht auszuhalten mit dir! Du redest sowieso nur Schrott!"	0
Ein Typ, der als Schnorrer bekannt ist, fragt Person E, ob sie ihm ein Päckchen Tabak abgeben könnte.	Person E sagt: "Nein! Ich ärgere mich darüber, dass du so oft Sachen schnorrst. Ich fühle mich ausgenutzt."	0
Bei einer Unterhaltung mit Bekannten macht sich einer über eine Pop-Gruppe lustig, die Person F ganz toll findet.	Person F sagt: "Na ja, da hast du viel- leicht recht. Aber einige Stücke von denen sind ja nicht ganz so schlecht."	0
Ein Bekannter gibt Person G ein Buch zurück, das er sich von ihr geliehen hatte. Es ist sehr vermackelt.	Person G denkt: "Na warte! Das nächste Teil, was ich mir von dir leihe, werde ich genauso vermackeln!"	0
I	Person H sagt: "Echt schöne Musik. Aber ich habe letzte Nacht so schlecht geschlafen und morgen muss ich so früh raus weißt du?"	0
Ein Arbeitskollege schimpft Person I eine "faule Sau".	Person I antwortet: "Wenn du etwas an mir auszusetzen hast, sag es mir bitte in einer anderen Form. Also: Wann genau warst du der Meinung, ich hätte mich um die Arbeit gedrückt?"	0

Checkliste Unterscheidungskriterien

	unsicher	selbstsicher	aggressiv
Stimme	zaghaft, leise	klar, angemessene Lautstärke	brüllen, anschreien
Körper- haltung	gebeugt, verkrampft, kein Blickkontakt	entspannt, aufrecht, Blickkontakt	angespannt, anstarren
Gestik, Mimik	zu wenig oder überzo- gen	flexibel, passend	angespannt, Fratze
	unklar, vage,	sachlich, klar, treffend,	beleidigend bzw. iro- nisch, drohend,
Formu-	eigenes Interesse wird (falls überhaupt) nur indirekt ausgedrückt,	direktes Ausdrücken des eigenen Interesses,	kein direktes Ausdrü- cken des eigenen Inte- resses,
lierung	Gebrauch von "man" und "es",	Gebrauch von "ich",	Gebrauch von "du",
	herumeiern,	auf die konkrete Situati- on bezogen,	Verallgemeinerung, Übertreibung,
	Ausreden und überflüs- sige Erklärungen	angemessene Erklä- rung	auch wenn angemes- sen keine Erklärung
	Verleugnen des eige- nen Interesses,	Eintreten für eigenes Interesse,	nur eigenes Interesse wird gelten gelassen,
Inhalt	geht auf den anderen ein und stellt sich hinten an,	respektiert das Interes- se des anderen, setzt sein Interesse trotzdem dagegen,	Interesse des anderen wird missachtet und herabgesetzt,
	Tendenz, alles beim alten zu belassen	Verbesserungsvor- schläge (konstruktiv)	Rache / Gegenangriff (destruktiv)
Bezie- hung	du bist mehr wert	wir sind gleich viel wert	du bist weniger wert
Gefühl	unsicher, verkrampft, unentschieden, ängst- lich	entspannt, flexibel, dy- namisch, Gefühle im grünen Bereich	unangemessene Wut / Hass, angespannt

Im Folgenden finden Sie ein paar Situationen, in denen man richtig wütend werden kann. Versuchen Sie, sich die jeweilige Situation vorzustellen, und beurteilen Sie anschließend auf einer Skala von 0 bis 100, wie schwer es Ihnen fallen würde, sich in genannter Situation <u>nicht</u> aggressiv, sondern selbstsicher zu verhalten! Tragen Sie die entsprechende Zahl in den Kreis dahinter ein.

- 0 = ich bin mir sicher, dass ich selbstsicher und nicht aggressiv reagieren würde
- = naja, ich würde mich wohl zusammenreißen müssen, ginge aber
- 100 = mir würde auf jeden Fall die Sicherung durchbrennen

Beim Doppelkopf / Fußballspielen (oder ähnlichem) meint einer Ihrer Mitspieler, er hätte wegen Ihrer "Doofheit" verloren und beschimpft Sie vor Wut mit wilden Kraftausdrücken. Sie ärgern sich, weil er Sie beleidigt hat, und wollen ihm das mitteilen.	
Beim Umschluss auf Ihrem Haftraum sieht jemand auf eines Ihrer Familienfotos und fragt mit schmutzigem Unterton: "Hey, ist die Schlampe auf dem Foto da etwa deine Frau / Freundin / Mutter?" Sie wollen das so nicht hinnehmen.	
Beim Fußball haben Sie mit einer Glanzleistung die gegnerische Abwehr ausgetrickst, als Ihnen plötzlich jemand von hinten in die Beine grätscht. Sie fliegen vornüber und tun sich am Knie weh. Sie ärgern sich und wollen das klarstellen.	O
Ihr Vorgesetzter sagt: "Los, kehre mal die Arbeitshalle aus!" Sie ärgern sich, weil Ihnen der Ton nicht gefällt, wie er mit Ihnen redet, und weil immer nur Sie zu den unliebsamen Arbeiten herangezogen werden, obwohl noch einige andere da sind, die noch niemals auskehren mussten.	O

Anschließend wählen Sie eine Situation aus, die Sie als "leicht" eingeschätzt haben (so zwischen 0 und 20), bei der es Ihnen also leicht fallen würde, die Fassung zu bewahren und sich selbstsicher zu verhalten.

Tragen Sie unter "Situation, die Situation ein, die Sie auf Übungsblatt 2 ausgewählt haben. Anschließend beschreiben Sie kurz unter der jeweiligen Rubrik, wie eine unsichere, eine selbstsichere bzw. eine aggressive Reaktion aussehen würde (möglichst konkret, verbales und non-verbales Verhalten). Benutzen Sie die Checkliste!

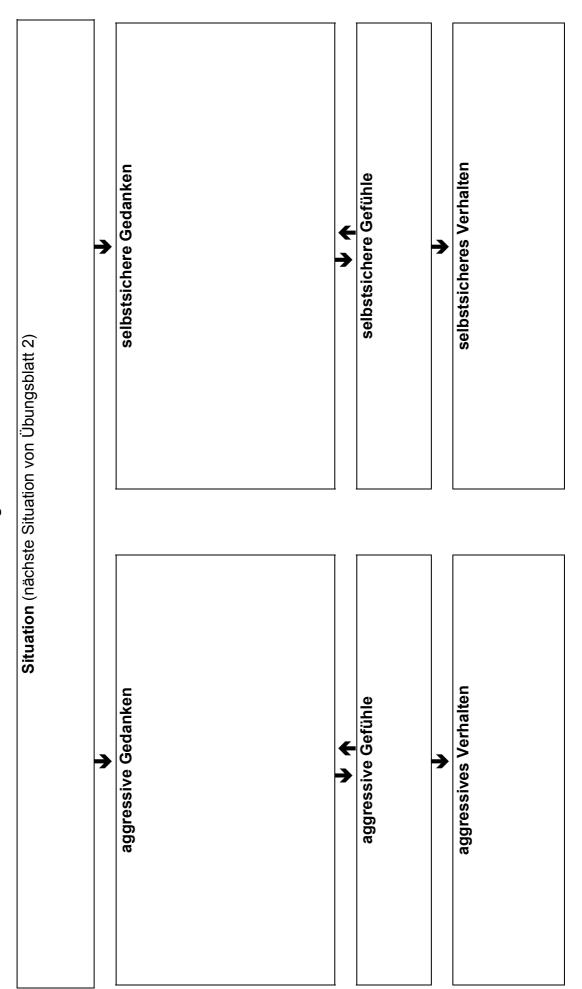
Situation: (hier die ausgewählte Situation von Übungsblatt 2 stichwortartig eintragen)
unsichere Reaktion:
Ich sage:
Mimik / Gestik, Körperhaltung / Blick, Tonfall, Lautstärke:
selbstsichere Reaktion:
Ich sage:
Mimik / Gestik, Körperhaltung, Tonfall, Lautstärke:
aggressive Reaktion:
Ich sage:

Zus.Üb2+3.doc

Lesen Sie sich Übungsblatt 3 noch einmal durch. Anschließend tragen Sie auf diesem Übungsblatt hier ein, welche Vor- und Nachteile <u>für Sie selbst</u> durch die jeweilige Reaktion entstehen könnten. Denken Sie dabei sowohl an die unmittelbaren als auch an die langfristigen Konsequenzen!

Konsequenzen der unsicheren Reaktion: Vorteile **Nachteile** Konsequenzen der **selbstsicheren** Reaktion: Vorteile **Nachteile** Konsequenzen der aggressiven Reaktion: Vorteile **Nachteile**

Übungsblatt 5



Schreiben Sie eine persönliche Situation für das nächste Verhaltenstraining auf! Schreiben Sie dazu möglichst eine Situation auf, die Sie schon selbst erlebt und bei der Sie damals aggressiv reagiert haben. Oder schreiben Sie eine Situation auf, die Sie bei einem anderen miterlebt haben und bei der Sie dachten: "Mann, da würde ich aber ausrasten!" Anschließend beschreiben Sie kurz, wie eine selbstsichere Reaktion in dieser Situation aussehen könnte! Benutzen Sie die Checkliste!

Situation: Wo handelt die Situation? Wer ist mein Konfliktpartner? Worum geht es? Wie verhält sich mein Konfliktpartner? Was sagt er? Wie sagt er es?
selbstsichere Reaktion:
Ich sage:
Mimik / Gestik, Körperhaltung, Tonfall, Lautstärke:

Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie in Ihrem alltäglichen Leben der nächsten Wochen eine Situation erleben, in der Sie das Gelernte anwenden können. Das heißt, dass Sie sich in einer Konfliktsituation einmal bewusst (oder unbewusst) selbstsicher verhalten sollen! Ist Ihnen das gelungen, dann tragen Sie diese tatsächlich erlebte Situation auf diesem Blatt ein!

Wann und wo haben Sie die Situation erlebt?
Wie sah die Situation aus (kurz beschreiben)?
Wie haben Sie reagiert?
Haben Sie vorher an das gedacht, was auf Ihrem Kärtchen steht oder haben Sie es sogar vorher in die Hand genommen und durchgelesen?
Waren Sie mit Ihrem eigenen Verhalten zufrieden?
Was haben Sie <u>nach</u> der Situation gefühlt?
Wie hat die andere Person reagiert?

Teilnahmebestätigung

Hiermit wird bestätigt, dass Herr

(Name des Teilnehmers)

(geboren am (Geburtsdatum))

an einem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm zum Thema "AGGRESSION" teilgenommen hat.

(Name und Unterschrift des Trainers)

Konzeptbeschreibung:

Das verhaltenstherapeutische Programm besteht aus 7 Sitzungen zu je 90 Minuten; die meisten Elemente sind an das "Gruppentraining sozialer Kompetenzen" (GSK) von *Hinsch & Pfingsten (1998)* angelehnt.

Schwerpunktmäßig wird die "heiße" Aggression (aus Frust oder Angst resultierend) behandelt, wobei die alternative Reaktion der selbstsicheren Verhaltensweise auf allen Verhaltensebenen (kognitiv, emotional und motorische) eingeübt wird. Es kommt vor allem die Technik des Rollenspiels zur Anwendung (zwei vollstandardisierte und ein selbst erstelltes). Außerdem werden anhand eines Erklärungsmodells (s. GSK 1.3.) aggressive Kognitionen durch selbstsichere ersetzt. In Anlehnung an das Problemlösungstraining nach *D'Zurilla & Goldfried (1971)* sollen die Konsequenzen von verschiedenen Verhaltensweisen abgeschätzt und beurteilt werden. In einer Sitzung werden Alternativen zum "Druckablassen" erarbeitet und eine Entspannungstraining durchgeführt. Mit einer Transferübung sollen die Teilnehmer letztendlich das selbstsichere Verhalten in Konfliktsituationen im Vollzugsalltag anwenden und protokollieren. Ein Vortrag in der letzten Sitzung über "Aggression im Rahmen von Gruppenverhalten" (Studien von *Sherif & Sherif 1956* (Ferienlagerexperiment) sowie von *Tajfel 1978* (soziale Identität)) rundet das Programm ab.

Dem Programm liegt die Unterscheidung in unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten (s. GSK 2.3.) zugrunde. Die Teilnehmer sollen die Konsequenzen der jeweiligen Verhaltensweise abschätzen und beurteilen und sich anschließend für die Verhaltensweise mit dem antizipierten besten Handlungsergebnis entscheiden (im Sinne der Definition "sozial kompetenten Verhaltens" des GSK, S. 13, in Anlehnung an *Döpfner, Schlüter & Rey, 1981*). Im Kursus wird aber nur die selbstsichere Verhaltensweise trainiert.

Soziale Kompetenzen, Ängste und Kompetenzprobleme

Untersuchungen und Materialien - herausgegeben von Ulrich Pfingsten

Menschen sind immer wieder auf Interaktionen mit ihren Mitmenschen angewiesen, wenn sie eigene Bedürfnisse verwirklichen und persönliche Ziele erreichen wollen. Dadurch werden ihre Fähigkeiten, solche Interaktionen aktiv, bedürfnisgerecht und zielführend (mit) gestalten zu können, zu einer wichtigen Voraussetzung für die psychische Gesundheit und die Entfaltung persönlicher Entwicklungsmöglichkeiten.

Diese Schriftenreihe beschäftigt sich

- mit der Entstehung von sozialen Kompetenzproblemen und deren Folgen,
- mit praktischen Möglichkeiten, die sozialen Kompetenzen von Menschen gezielt und auf der Grundlage psychologischer Erkenntnisse zu fördern.



Die Reihe wurde im August 2003 neu begründet, um interessierten Fachleuten in Praxis und Wissenschaft entsprechende Informationen im Manuskriptdruck schnell und unkompliziert zugänglich zu machen. Stark nachgefragte Texte aus der Vergangenheit werden in die neue Reihe mit aufgenommen.

Die Hefte erscheinen in ungezwungener Reihenfolge. Einschlägige wissenschaftlich fundierte Beiträge anderer AutorInnen sind herzlich willkommen.

Interessierten sei auch der Besuch bei www.gsk-training.de empfohlen.

Aktuelles Verzeichnis lieferbarer Titel und Bestelladresse im Internet unter: http://wwwhomes.uni-bielefeld.de/upfingsten/sk.html