Pothmann

THERAPIE-TOOLS

Soziale Kompetenz für Kinder

E-Book inside + Arbeitsmaterial

BELTZ

Pothmann

Therapie-Tools
Soziale Kompetenz für Kinder

Dr. Marion Schmitman gen. Pothmann, Dipl.-Psych., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), Familientherapeutin, Schematherapeutin (CA-AV), hat die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Klinik Hochried in Murnau mit aufgebaut und in einer ärztlich-psychologischen Doppelspitze geleitet. Heute ist sie in eigener psychotherapeutischer Praxis für junge Menschen in Hamburg niedergelassen und auch als Dozentin und Supervisorin tätig.

Marion Pothmann

Therapie-Tools Soziale Kompetenz für Kinder

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Dr. Marion Schmitman gen. Pothmann, Dipl.-Psych.
Psychotherapeutische Praxis für Kinder und Jugendliche
Großer Burstah 53
20457 Hamburg
praxis-pothmann.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29069-2 Print
ISBN 978-3-621-29070-8 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Oberdorfer
Illustrationen: A.M.; Getty Images (s. Bildnachweis)
Herstellung: Victoria Larson
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter 6
Vorwort 9

1 Einleitung: Die Relevanz der sozialen Kompetenz im Kindesalter 10

2 Aufbau sozialer Fertigkeiten 16

3 Sozialanamnese 25

4 Bedürfnisse 37

5 Selbst- und Fremdwahrnehmung 63

6 Ressourcen 86

7 Wut und Aggression 100

8 Impulsivität 118

9 Soziale Angst 136

10 Soziales Selbstbewusstsein 163

11 Prosoziales Verhalten 187

Literatur 197
Bildnachweis 198

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

2 Aufbau sozialer Fertigkeiten 16

INFO 1 Tipps zur Organisation einer Gruppentherapie 19
AB 1 Kompetenzfördernde therapeutische Haltung 21
AB 2 Ressourcenorientierung mit der *Ressourcenstunde* 22
INFO 2 Ganzheitliche Perspektive und Erlebnisorientierung 24

3 Sozialanamnese 25

AB 3 Mein Erinnerungssack 27
AB 4 Seiltänzer 29
AB 5 Meine kleine Welt 31
INFO 3 Einfluss der Umgebung auf soziales Verhalten der Kinder 33
AB 6 Familien-Sozialfragebogen 34
AB 7 Kontakte fürs Leben 35
AB 8 Mehr davon 36

4 Bedürfnisse 37

AB 9 Bedürfniskugel-Theater 41
AB 10 Meine Bedürfniskugeln 43
AB 11 Bedürfnis-Smileys 44
AB 12 Bedürfnistafel 45
AB 13 Bedürfnis-Quatsch 46
AB 14 Bedürfnis-Richter 49
AB 15 Einer für alle, alle für einen 51
AB 16 Warte-Rallye 52
AB 17 Warteprofi 55
INFO 4 Grundbedürfnisse 56
AB 18 Bedürfnis-Elternfragebogen 58
AB 19 Warte-Garten 60
AB 20 Warten leicht gemacht 61
AB 21 Bedürfnis-Waage 62

5 Selbst- und Fremdwahrnehmung 63

AB 22 Ich bin ich: Memo 66
AB 23 Ich bin Ich: Galerie 67
AB 24 Werbespot 68
INFO 5 Selbstwahrnehmung 69
AB 25 Schwächen sind auch Stärken von Eltern 70
AB 26 Menschenbad-Fragebogen 71
AB 27 Gefühle-Rätsel 74
AB 28 Gefühlsbilder 76
AB 29 Stressschutz-Schirm 77

INFO 6	Fremdwahrnehmung	78
AB 30	Menschenbad-Fragebogen für Eltern	79
AB 31	Gesichter raten: Wahrnehmung fördern	80
AB 32	Gefühlsrallye: Wahrnehmung fördern	81
AB 33	Gefühlspunkte: Wahrnehmung fördern	82
AB 34	Stress-Beobachtung	83
AB 35	Stressschutz zuhause	84
AB 36	Stressschutz in der Schule	85

6 Ressourcen 86

AB 37	Hilfsnetz	88
AB 38	Superpower-Band	90
AB 39	SOS-Box	92
AB 40	Helfer-ABC	94
INFO 7	Ressourcen	95
AB 41	Wertschätzen leicht gemacht	96
AB 42	Positive Brille für Eltern	97
AB 43	Good-Talk-Runden	98
AB 44	Familien-Fallschirm	99

7 Wut und Aggression 100

AB 45	Wut-Quelle	102
AB 46	Wut-Zauberhut	104
AB 47	Wut-Seiten	106
AB 48	Wut-Blasen	108
AB 49	Wut-Ball	110
AB 50	Meine Wut-Gut-Geschichte	112
INFO 8	Wut und Aggression	114
AB 51	Eltern-Wut	115
AB 52	Wutforscher-Team: Kinder-Wut verstehen	116
AB 53	Kinder-Wut in Luft auflösen	117

8 Impulsivität 118

AB 54	Gähn-Momente	120
AB 55	Gähn-Killer-Kugeln	122
AB 56	Brems-Lauf	124
AB 57	Brems-Training	125
AB 58	Brems-Tricks	130
INFO 9	Impulsivität	131
AB 59	Eltern-Impulsivität	132
AB 60	Gähn-Killer-Kiste	133
AB 61	Trainerschulung: Bremsen lernen	134
AB 62	Hausaufgaben leicht gemacht	135

9 Soziale Angst 136

AB 63 Angst-Karussell 140
AB 64 Angst-Reporter 142
AB 65 Lebensretter: Angst 145
AB 66 Spaßverderber: Angst 146
AB 67 Mutmach-Steine 147
AB 68 Fliegender Teppich 149
AB 69 Gute Menschen 151
INFO 10 Soziale Angst 154
AB 70 Angstleiter 156
AB 71 Sicherheitsnadel 157
AB 72 Sicherheitsgefühl 158
AB 73 Sicherheitstraining: Ziele 159
AB 74 Sicherheitstraining: Plan 160
AB 75 Sicherheitstraining: Helfer 161
AB 76 Sicherheitstraining: Trainer-Tipps 162

10 Soziales Selbstbewusstsein 163

AB 77 Schatzkästchen 166
AB 78 Interview: Meine Ichs 168
AB 79 Mein schwaches Ich 170
AB 80 Mein starkes Ich 171
AB 81 Mein »Starkes-Ich«-Training 172
AB 82 Nein-Geschichten 178
AB 83 Nein-Seil 181
AB 84 Klares NEIN 182
INFO 11 Soziales Selbstbewusstsein 183
INFO 12 Einfach Nein sagen 184
AB 85 Schönstes Nein 185
AB 86 Geben und Nehmen 186

11 Prosoziales Verhalten 187

AB 87 Projekt: Da staunst du 189
AB 88 Aktion: Geheimer Freund 193
INFO 13 Prosoziales Verhalten 195
AB 89 Familienprojekt 196

Vorwort

Einen verborgenen Schatz heben: Dies können wir tun, indem wir soziale Kompetenzen im Kindesalter fördern. Ein Thema, das aktueller und bedeutsamer, ja wichtiger und sinnvoller ist als je zuvor.

Nicht nur globale Krisen erschüttern unsere sozialen Gefüge, machen Angst und führen dazu, dass Menschen sich verzagt zurückziehen – auch unsere Gesellschaft selbst verändert sich: Wohlstand plus fortschreitende Digitalisierung sowie die wachsende mediale Vielfalt an Informations- und Entscheidungsmöglichkeiten nähren die Illusion, dass wir »alleine klarkommen« und reales menschliches Miteinander nicht mehr unbedingt brauchen. Mich überzeugen die Gedanken von Sacks (2020), der neben dem umweltbezogenen Klimawandel eine Art kulturellen Klimawandel hin vom »Wir zum Ich« beschreibt: Menschen verbringen immer mehr Zeit alleine, entfremden sich und verlieren dadurch real gelebte, aufbauende stärkende Verbundenheit und wichtige Übungsfelder zum Aufbau sozialer Kompetenzen.

Und während es alleine kurzfristig einfacher erscheint, leiden Menschen sehr darunter, isoliert zu sein. Ich glaube, es ist ein, vielleicht sogar *der* Wunsch, der fast alle Menschen tief im Herzen verbindet: geliebt und gesehen zu werden, so wie wir sind!

Dieses Streben nach gutem, gelingendem Miteinander liegt tief verankert in der Natur des Menschen. Schon Aristoteles beschreibt den »Zoon politikon«, ein soziales Wesen, das Gemeinschaft bildet und auf Gemeinschaft angelegt ist (Susemihl, 1929). Bereits alttestamentarische Schriften verweisen darauf, dass »es nicht gut ist, dass der Mensch alleine ist« (1. Mose 2,18).

Kinder brauchen gesunde soziale Beziehungen, die Halt, Vertrauen und Nähe auch in Krisenzeiten geben und Zuversicht fürs Leben stiften. Ich danke meiner Familie und meinen jahrzehntelang begleitenden Freundinnen aus tiefstem Herzen: Ihr lasst mich all das und unendlich viel mehr erleben. Was wäre ich ohne euch?

Kinder wachsen über sich hinaus, wenn andere Menschen ihre verborgenen Schätze entdecken und sie ermutigen, ihre wunderbaren Fähigkeiten zu entwickeln. Ich durfte solche Menschen im MBK, aber auch in meinen ersten Arbeitsstellen in Jerusalem und Murnau erleben und danke euch so sehr für alles, was ihr mir zugetraut habt.

Kinder brauchen Wegbegleiter, die Wege ebnen und Türen öffnen. Ich danke Bernd Hippler und Peter Graaf für Vermittlung, Frau Glomb von Beltz für die so angenehme und konstruktive Zusammenarbeit. Meiner ehemaligen Lieblingsmitbewohnerin für tolle Illustrationen, Gernot für Inspirationen, Sophie fürs Lesen und Thomas für Zeit. Und: Ich danke allen Kindern, deren Wege ich begleiten darf. Es ist so schön, wachsen zu sehen, was in euch steckt! Gerade in meinen Kindergruppen staune ich immer wieder, wie schnell die Förderung sozialer Kompetenzen Früchte trägt und Kinder sofort voneinander profitieren.

Das Gute an besagtem »kulturellen Klimawandel«: Er kann jederzeit umgekehrt bzw. zurückverwandelt werden. Und zwar schon im Kleinen, direkt im Hier und Jetzt: Bereits ein Lächeln, ein freundliches Wort, die Sorge für eine andere Person, eine tatkräftige Hilfe, geteiltes Leid, Übernahme von Verantwortung, Ehrenamt, geschenktes Vertrauen und auch die Förderung sozialer Kompetenzen – all dies verbessert unser soziales Miteinander und damit unser kulturelles Klima.

Einen verborgenen Schatz heben – das begeistert und lohnt sich. Ich wünsche Ihnen Freude beim Suchen und Finden!

Hamburg, im Herbst 2023 *Marion Pothmann*

1 Einleitung: Die Relevanz der sozialen Kompetenz im Kindesalter

Ein wichtiger Schlüssel für ein gesundes, sinnerfülltes Leben liegt in tragenden, stabilen und sicheren gegenseitigen Beziehungen, die zu den wichtigsten Resilienzfaktoren für eine gute psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gehören.

- Ein Kind mit einem haltgebenden, förderlichen sozialen Netz erlebt sich im Miteinander frei, zugehörig, gesehen, in seinen Kompetenzen geschätzt und als Mensch geliebt.
- Das Kind entwickelt sich ungehindert, sodass ein gesunder Selbstwert entsteht. In Krisenzeiten kann es auf Unterstützung zurückgreifen.
- Im gleichen Zuge bringt es sich mit seinen eigenen Fähigkeiten selbstwirksam und gewinnbringend in die Beziehungen ein, unterstützt andere und entdeckt darin identitätsstiftenden Lebenssinn und Lebensfreude.
- Wichtige Grundbedürfnisse sind befriedigt.

Wichtig

Tragende gesunde soziale Netzwerke, in denen Menschen fürsorglich füreinander da sind und sich durch ihre Gegenseitigkeit ergänzen, sind nicht nur für die psychosoziale Entwicklung einzelner Menschen wertvoll, sondern auch natürliche Grundvoraussetzung für das Funktionieren von Gesellschaft und Demokratie.

1.1 Ausgangslage: soziale Verunsicherung

Menschen fühlen sich zunehmend verunsichert. Krisen und Konflikte erschüttern uns, egal ob sie im »großen« Weltgeschehen oder im ganz »kleinen« persönlichen Rahmen geschehen. Konfrontiert mit neuen, oft beängstigenden Situationen können Menschen nicht mehr auf Erfahrungen zurückgreifen, wissen nicht, wie sie reagieren können und fühlen sich sozial verunsichert. Die Gründe dafür sind vielseitig.

Was Kinder verunsichert

- Verletzende Erfahrungen: Ausgrenzung, Ignoranz, Mobbing, körperliche Verletzungen, Intrigen und Beschämungen verletzen Kinder. Sie fühlen sich dem hilflos ausgeliefert.
- Ängstliche Eltern: Kinder lernen von ihren Eltern. Unsicherheit, Skepsis und Misstrauen überträgt sich von den Erwachsenen auf die Kinder.
- Wenig reale soziale Kontakte: Wenn Kinder zu viel Zeit in der virtuellen Welt verbringen, verlieren sie ihr »Übungsfeld«, um soziale Kompetenzen weiterzuentwickeln.
- Krisen: Konflikte, Krankheiten und Kriege machen Kindern Angst, sie spüren die Anspannung ihrer Umgebung und geraten in Unruhe.
- Persönliche Eigenschaften: Hohe Wahrnehmungsfähigkeit, Introvertiertheit (Jung, 1921), Impulsivität, ruhiges Temperament und eine schwache Begabung können soziale Unsicherheit befördern.

Als Reaktion auf soziale Verunsicherung entsteht oft ein Kreislauf der Entfremdung, der zum Teufelskreis werden kann. Ziel der Stärkung von sozialen Fertigkeiten ist das Verlassen dieses Kreislaufes durch die Stärkung von Verbundenheit.

Verunsicherte Menschen brauchen Sicherheit. Sie nutzen also (meist vermeidende) Verhaltensweisen, die ihnen helfen, sich möglichst schnell und effektiv wieder besser und sicherer zu fühlen. Während solches Verhalten kurzfristig Entlastung bringt, kann es langfristig jedoch der Einstieg zu einem Kreislauf der Entfremdung sein, den wir als Therapeut:innen kennen und offenlegen sollten.

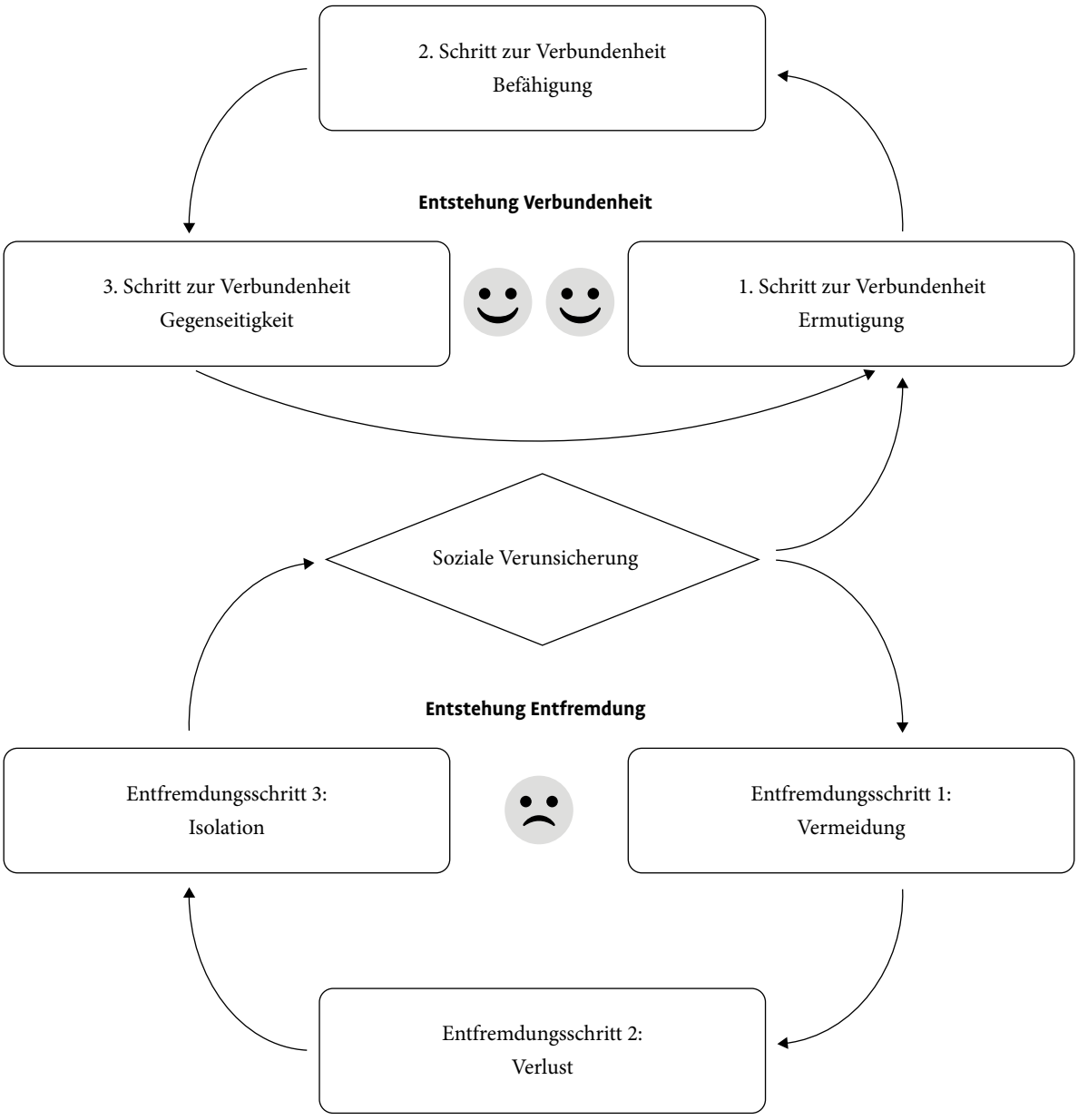

Abbildung 1.1 Kreisläufe zur Entstehung von Entfremdung und Verbundenheit bei sozialer Verunsicherung

Entfremdungsschritt 1: Vermeidung

Ziel von Vermeidung ist es, einem unangenehmen Gefühl aus dem Weg zu gehen und es kurzfristig zu verändern. Vermeidung kann zum Lebensstil werden und hat viele Gesichter. Der Physiologe Cannon beschrieb bereits 1915 die körperlichen Reaktionen, die Menschen in die Lage versetzen, reale Gefah-

ren abzuwenden. In der Ausweitung auf psychische Prozesse unterscheiden Young et al. (2005) zwischen drei Bewältigungsstrategien, die alle zur kurzfristigen Vermeidung von Unsicherheit führen. Diese sind auch beim kindlichen Verhalten beobachtbar.

- **Fight:** Ein Gefühl von Sicherheit wird wiederhergestellt, indem Kinder bewusst dominantes, kontrollierendes oder angriffslustiges Verhalten zeigen. Sie kämpfen, provozieren, argumentieren, diskutieren, kontrollieren, überengagieren …
- **Flight:** Kinder entziehen sich Verunsicherungen real, in dem sie Situationen verlassen, Kontakte vermeiden, sich zurückziehen. Oder sie fliehen in »virtuelle Scheinwelten«, vermeiden Gefühle durch Betäubung, schieben Unangenehmes auf oder lenken sich mit Angenehmen ab.
- **Freeze:** Kinder können sich bei sozialer Versicherung auch innerlich »totstellen«, während sie äußerlich alles über sich ergehen lassen und sich nicht wehren. Äußerlich fallen sie wenig auf, aber isolieren sich und ihre Gefühle von anderen.

Durch die verschiedenen Formen der Vermeidung erleben die Kinder kurzfristig den Abbau von Unsicherheit, Bedrohung, Angriffen, Verletzungen oder Beschämung. Je nach alternativer Aktivität erleben sie sogar erleichternde Ablenkung oder, beispielsweise in einer virtuellen Welt, Glück, Erfolg und Bestätigung, was die Vermeidung verunsichernder sozialer Situationen noch attraktiver erscheinen lässt.

> **Wichtig**
>
> Für eine gewisse Zeit können Vermeidungsreaktionen gut, wichtig und manchmal sogar überlebensnotwendig sein. Daher sollten wir sie als Krisenkompetenzen wertschätzen, aber wenn sie zum Lebensstil werden, schaden sie der kindlichen Entwicklung enorm.

Entfremdungsschritt 2: Verlust

Längerfristig verlieren Kinder durch Vermeidung eine Menge wichtiger Ressourcen. Die Befriedigung von wichtigen sozialen oder Sicherheitsbedürfnissen (Maslow et al., 1971) oder den Bedürfnissen nach Wertschätzung, sicherer Bindung und Kontrolle (Grawe, 2004) ist durch fehlende soziale Kontakte deutlich beeinträchtigt. Durch Vermeidung sozialer Situationen erfahren die Kinder folgende Verluste:

(1) Verlust von natürlicher Neugier und Lebensfreude an neuen Situationen, die helfen, den eigenen Horizont zu erweitern und die Entwicklung fördern
(2) Verlust von positiven, aufbauenden Beziehungserfahrungen, in denen die Kinder wohlwollende Wertschätzung, Ermutigung und Stärkung erfahren
(3) Verlust eines sozialen Lernfeldes, in dem sie sich ausprobieren können, Grenzen erfahren, Feedback erhalten und ihre Stärken entwickeln können
(4) Verlust von Lebenssinn, der dadurch entsteht, dass Kinder anderen helfen und sich mit ihren Fähigkeiten sozial oder gesellschaftlich einbringen
(5) Verlust von Erfahrung in Problembewältigung, die dadurch entsteht, wenn Kinder merken, dass sie gemeinsam Krisen überwinden können

Entfremdungsschritt 3: Isolation

Ein hoher Leidensdruck entsteht, wenn Kinder Isolation erleben (»Keiner spielt mit mir, niemand lädt mich zu seinem Geburtstag ein, im Sport werde ich immer als letztes gewählt …«). Isolation kann sich *äußerlich* zeigen, durch die reale Abwendung von Menschen und / oder *innerlich* durch emotionale Distanzierung und Hoffnungslosigkeit. Nicht selten leiden die Eltern mindestens genauso wie die Kinder unter deren Isolation.

Wichtig • Gefährliche Überschätzung der »Selbsthilfe«

Neben den vielen Möglichkeiten und scheinbarer Sicherheit verstärken auch viele gutgemeinte Lebensratgeber und Sprichwörter die Hoffnung auf »Selbsthilfe«: »Jeder ist seines Glückes Schmied«, »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott« … Selbstfindung, Selbsthilfe, Selbstdisziplin, Selbstoptimierung sind in aller Munde. Sie suggerieren, dass wir unser Schicksal selbst in der Hand haben, aber eben auch, dass wir andere nicht brauchen, um glücklich leben zu können. Ein Rückschluss, der sich spätestens dann als Trugschluss erweist, wenn wir an existenzielle Grenzen kommen. Ein Mensch, der kurz vorm Ertrinken ist, kann sich nicht mehr selbst aus dem Wasser ziehen. Wer ohnmächtig wird, kann sich nicht mehr selbst in die stabile Seitenlage bringen. Power (2018) beschreibt in ihrem Buch *Help me* eindrücklich die Ergebnisse ihres 15-monatigen Selbstversuches, in dem sie die Tipps einschlägiger Selbsthilferatgeber jeweils für einen Monat konsequent umsetzte. Sie verlor eine ihrer besten Freundinnen, war höher verschuldet, weniger produktiv, übergewichtiger, unverantwortlicher, egoistischer, selbstbesessen und insgesamt immer unzufriedener mit ihrem Leben.

Als Folge von Isolation schließt sich der Kreis und wird zum Teufelskreis, denn Isolation verstärkt die Unsicherheit in sozialen Situationen. Ohne die bewusste Entscheidung, den Kreislauf zu verlassen, verstärkt er sich weiter und kann zu massiver Entfremdung und der Gefahr von psychischen Erkrankungen bis hin zu Suiziden führen. Es lohnt sich daher, den Kreislauf der Entfremdung zu verlassen und sich der Entstehung von sozialer Verbundenheit zuzuwenden.

Fazit

Die Unterbrechung des Kreislaufes der Isolation, die Förderung von Verbundenheit und sozialer Kompetenzen ist ein natürlicher Prozess, der in den Kindern bereits angelegt ist und den wir durch die Therapie »nur« wieder reaktivieren müssen. Er führt zur Befriedigung wichtiger Grundbedürfnisse.

1.2 Förderung von Verbundenheit

Schritt 1 zu Verbundenheit: Ermutigung

Ermutigung ist der erste Schritt, der nötig ist, um den Kreislauf der Isolation zu verlassen. Sie entsteht dann, wenn eine Perspektive für befriedigende soziale Kontakte für die Kinder spürbar ist und Hoffnung entsteht, dass sich schwierige Situationen zum Positiven wandeln können.

Was Kinder ermutigt

- Erinnerung an eigene persönliche positive Beziehungserfahrungen
- wohlwollende feinfühlige Bezugspersonen, die Positives in den Kindern sehen
- Fokus auf gelingendes Miteinander und konkrete Vermittlung von Zuversicht

Schematherapeutische Ansätze (Loose et al., 2013, 2015) beschreiben eindrücklich, wie Kinder nach schlechten Erfahrungen zunächst ihre Wahrnehmung auf potenzielle Gefahren lenken, um erneute Verletzungen zu verhindern. Sie reagieren deswegen in ähnlichen Situationen meist nach dem gleichen Schema. Wenn es aber gelingt, die Quelle der Verletzungen ausfindig zu machen und die nicht gestillten Bedürfnisse im Hier und Jetzt zu befriedigen, entstehen neue, korrigierende und heilende Erfahrungen.

Die Weiterentwicklung der Bindungstheorie wendet sich von dem Gedanken ab, dass nur die ersten Beziehungserfahrungen mit der Mutter prägend sind. Inzwischen wissen wir, dass sichere Bindung durch verschiedene Beziehungspersonen aufgebaut werden kann und es mehr auf die Qualität der Beziehungen als auf die Quantität ankommt (Dornes, 1997).

Schritt 2 zu Verbundenheit: Befähigung

Konkrete Befähigung zu positiven Beziehungserfahrungen ist oft noch notwendig, damit Ermutigung tatsächlich in verändertes Erleben und Verhalten führt. Dies ist nur dann von Erfolg gekrönt, wenn die Befähigung die Antwort auf die persönlichen Umstände der Kinder ist. Pauschales manualisiertes Training sozialer Kompetenzen trifft oft den Kern nicht ausreichend. Durch eine möglichst umfassende soziale Anamnese werden individuelle positive und negative soziale Erfahrungen von Kind und Familie erfasst, nicht befriedigte Bedürfnisse in der Vergangenheit und in der Gegenwart erkannt und individuelle ursachenspezifische Therapieziele abgeleitet. Befähigung erfolgt dann aufs Individuum abgestimmt durch:

- Stärkung von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aktivieren von Ressourcen
- Aufbau neuer Verhaltensweisen und Emotionsregulation
- Planung prosozialer Verhaltensweisen

Schritt 3 zu Verbundenheit: Gegenseitigkeit

Gegenseitiges Miteinander schafft Verbundenheit. Gelegentlich wird soziales Kompetenztraining mit dem singulären Aufbau von selbstsicherem Verhalten gleichgesetzt, was die Komplexität von sozialem Miteinander deutlich unterschätzt und unter Umständen sogar zu mehr Egozentriertheit und sozialer Isolation führt. Gegenseitiges Miteinander zeichnet sich dadurch aus, dass sich Kinder mit ihren Fähigkeiten in Gemeinschaften einbringen und gleichzeitig auch profitieren. Kinder lieben es zu helfen. Wir sollten dies immer fördern, ihnen viel zutrauen und gleichzeitig von ihnen lernen. Ausgleich bedarf es, wenn Kinder entweder fast nur an andere oder nur an sich denken.

Im prosozialen Verhalten, in der Hinwendung zu seinem Gegenüber, liegt ein wichtiger Schlüssel zu einem befriedigten sinnhaften Leben. Viele Studien zeigen, dass sich prosoziale Verhaltensweisen, ehrenamtliches Engagement und freundliche Umgangsformen sehr positiv sowohl auf psychische als auch auf physische Gesundheit auswirken (Rowland & Curry, 2019). Ein wichtiges Ziel bei der Förderung sozialer Kompetenzen ist es daher, Kinder und Familien zu prosozialem Verhalten zu ermutigen und zu befähigen.

Individualität und Vielseitigkeit zu fördern ist ein weiterer Schlüssel zu starken Gemeinschaften. Viele Algorithmen in sozialen Medien haben das Ziel, »Gleiches« zu fokussieren, was Menschen kurzfristig ein gutes Gefühl gibt, sie fühlen sich verstanden und bestätigt. Langfristig besteht jedoch die Gefahr, dass es zu Verarmung, Isolierung einzelner oder Gruppen und zu Extremismus führt (Sunstein, 2011). Menschen können ihre individuellen Besonderheiten nicht weiterentwickeln, schämen sich für ihre Einzigartigkeit und können ihre Begabungen dann auch nicht für andere einsetzen. Gemeinschaften, in denen unterschiedliche Meinungen nebeneinanderstehen können und Menschen mit ihren Besonderheiten geschätzt werden, sind Gemeinschaften, die Wissens- und Erfahrungswachstum fördern und ein starkes und stärkendes Fundament haben.

Fazit

Verbundenheit entsteht in sicheren, gegenseitigen Beziehungen, in denen Kinder sich in ihrer Einzigartigkeit geschätzt fühlen, Unterstützung erfahren und sich für andere einsetzen.

Kurze Übersicht zu den Icons im Buch

T **Therapeut:in**: Diese Materialien richten sich direkt an den oder die Therapeut:in.

K **Kind:** Arbeitsblätter mit diesem Icon sind für die Kinder selbst zur Bearbeitung vorgesehen.

E **Eltern:** Arbeits- und Informationsblätter mit diesem Icon richten sich an Eltern bzw. andere nahe Angehörige.

Wie sag ich's? Wenn Stellen mit diesem Icon ausgezeichnet sind, findet sich dort das entsprechende therapeutische Wording – also Vorschläge zur direkten Ansprache der Kinder.

2 Aufbau sozialer Fertigkeiten

Soziale Kompetenzen der Kinder werden in erster Linie in ihrem alltäglichen Umfeld gebildet, gefördert, angewendet und weiterentwickelt. Deswegen sollten alle therapeutischen Bemühungen den Alltag der Kinder wesentlich mit einbeziehen. Wenn jedoch gerade in alltäglichen Begegnungen in Familie und Schule Bedürfnisse frustriert, Grenzen überschritten und Verletzungen geschehen, ist es gut, wenn Kinder in alternativen Settings wie Freizeiteinrichtungen, Fachtherapien oder Psychotherapien die Möglichkeit erhalten, neue positive, korrigierende und heilsame soziale Erfahrungen zu machen.

Zielgruppe. Die Interventionen der Materialien dieses Buches wurden schwerpunktmäßig für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren entwickelt. Besonders für die Arbeitsblätter bietet es sich an, dass die Kinder bereits schreiben können. Je nach Indikation und Entwicklungsstand können auch ältere Jugendliche und Erwachsene von den Übungen profitieren.

Indikation. Die Arbeits- und Informationsblätter können präventiv genutzt werden, wenn einzelne Kinder oder Kindergruppen gestärkt werden sollen. Auch ein kurativer Einsatz ist möglich, wenn soziale Konflikte, Ängstlichkeit, Rückzug, soziale Missverständnisse, Ausgrenzung, Aggressionen oder andere soziale Auffälligkeiten vorliegen. In der Psychotherapie lösen soziale Probleme oft diagnoseübergreifend einen hohen Leidensdruck aus und erschweren die Behandlung anderer Symptome. Somit ist die Stärkung sozialer Kompetenzen in vielen Behandlungsverläufen ein wichtiger Baustein. Im Rahmen der Psychotherapie kann der Aufbau sozialer Kompetenzen in verschiedenen Settings erfolgen:

- **Ambulante Einzelpsychotherapie** bietet die Möglichkeit, individuell auf die Bedürfnisse und Schwierigkeiten des Kindes und der Familien einzugehen sowie Lebens- und Erfahrungshintergründe sehr spezifisch zu berücksichtigen.
- **Ambulante Gruppentherapie** bietet den Vorteil, dass alltagsnaher breitere Inhalte vermittelt werden und Kinder direkt durch andere Kinder neue positive heilsame Beziehungserfahrungen machen können. Es kann ein gemeinschafts- und sinnstiftendes Geben und Nehmen geschehen.
- **Ambulante Kombinationstherapien** aus Gruppen- und Einzeltherapie verbindet beide Vorteile. Die Basistherapie kann in der Gruppe geschehen, während sehr spezielle oder besonders belastende Themen dann im Einzelkontext vertieft werden können.
- **Teilstationäre Psychotherapie** ermöglicht vertiefte Lern- und Beziehungserfahrungen, da Therapieinhalte in vielen Situationen direkt angewendet werden können. Veränderungen im Erleben und Verhalten können intensiver begleitet, reflektiert und optimiert werden, ohne dass der Bezug zum Alltag zu stark verändert ist.
- **Vollstationäre Psychotherapie** bietet hat zusätzlich den Vorteil, dass belastende Alltagssituationen für eine Zeit verlassen werden. Es kann Erholung im System geschehen und Therapiefortschritte vertieft werden, ohne dass die Gefahr besteht, diese durch »alte Muster« direkt wieder zu verlieren.

Vorteile von Gruppentherapie bei der Förderung sozialer Kompetenzen

Vorteile für die Kinder selbst:

- Kinder sind motivierter.
- Kinder haben mehr Spaß.
- Kinder übertragen Erlebtes und Erlerntes besser in den Alltag.
- Kinder erleben, dass sie nicht allein sind.
- Kinder lernen besser von Kindern.
- Kinder merken, dass sie anderen Kindern auch helfen können.
- Kinder machen direkt heilsame neue Beziehungserfahrungen.
- Konflikte sind direkt aktualisiert und können gelöst werden.
- Allein durch das Setting werden viele Grundbedürfnisse befriedigt.

Vorteile für Sie als Therapeut:in:

- Sie haben durch die Kinder »kleine Kotherapeut:innen«.
- Sie können Therapieinhalte viel direkter und ganzheitlicher erarbeiten.
- Sie haben eine größerer Methodenvielfalt zur Verfügung (Gruppenübungen / Spiele und Aktionen).
- Sie können Therapiefortschritte direkt sehen.
- Sie können mit Kotherapeut:innen arbeiten und sich direkt absprechen und ergänzen.
- Sie sehen, ob Berichtetes auch im sozialen Kontext erlebbar ist.
- Sie sehen und spüren weitreichendere Facetten der Kinder.
- Sie können ggf. nachhaltigere Erfolge erzielen.
- Sie können die Gruppen auch in anderen Räumen durchführen.

Nachteile an Gruppentherapie bei der Förderung sozialer Kompetenzen

- Für sehr spezifische Themen braucht es zusätzliche Einzelstunden.
- Sie müssen mehr Kinder gleichzeitig und die Gruppendynamik im Blick haben.
- Gruppen können disziplinarisch herausfordernd sein.
- Die Terminorganisation ist etwas komplexer.
- Sie können nicht alle Bedürfnisse gleichzeitig befriedigen (aber das Setting an sich hilft).
- Interaktionen zwischen den Kindern kann zu Konflikten führen.
- Allparteilichkeit muss angestrebt werden.

Der Wechsel zur Gruppentherapie ist möglich

Die Materialien dieses Tools-Bandes haben sich sowohl im Einzel,- Klein- und Großgruppenkontext bewährt und sind für alle Kontexte spezifisch beschrieben. Ein Settingwechsel zwischen den Therapieformen ist jederzeit möglich. Aufgrund jahrelanger, sehr positiver Erfahrung mit diversen Gruppen soll an dieser Stelle ausdrücklich Mut gemacht werden, die vielen Vorteile des Gruppenkontextes zu auszuprobieren und den Wechsel zu einer Gruppentherapie zu wagen.

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 1 Tipps zur Organisation einer Gruppentherapie
Dieses Informationsblatt beinhaltet überblicksartig wichtige Aspekte, die in der Planung und Durchführung von Gruppentherapien berücksichtigt werden sollten und somit auch den Einstieg in Gruppentherapien erleichtern. Es geht ferner auf den Umgang mit möglichen schwierigen Gruppensituationen ein.

AB 1 Kompetenzfördernde therapeutische Haltung
Dieses Arbeitsblatt erinnert an die Wichtigkeit der therapeutischen Beziehung für den Behandlungserfolg. Eine positive Haltung erleben Kinder erschreckend selten, dabei verbessert sie die Beziehung enorm. Eine Selbstreflexion zu unseren persönlichen Beziehungen sensibilisiert für eine positive Haltung.

AB 2 Ressourcenorientierung mit der Ressourcenstunde
Wenn es uns gelingt, eine ressourcenorientierte Haltung einzunehmen und zu vermitteln, erhöhen wir schon allein dadurch die Auftretenswahrscheinlichkeit kompetenter Verhaltens- und Erlebensweisen der Kinder und fördern den Aufbau sozialer Kompetenzen. Das Arbeitsblatt gibt Tipps für die Gestaltung einer sog. Ressourcenstunde am Anfang der Therapie.

INFO 2 Ganzheitliche Perspektive und Erlebnisorientierung
Eine ganzheitliche Sicht auf die Patient:innen führt dazu, dass diese sich mehr gesehen und verstanden fühlen. Das Informationsblatt trägt erlebnisorientierte Herangehensweisen und Methoden zusammen, um die ganzheitliche Perspektive zu unterstützen.