

Erst gar nicht auf die Statuswippe springen

WEINHEIM. Auch Menschen mit Behinderung fällt es nicht immer leicht, mit unklaren Situationen umzugehen. Im Pilgerhaus fand deshalb ein soziales Kompetenztraining statt. Thorsten Unsöld von der Gesellschaft für Konfliktmanagement in Wiesloch bot das Training gemeinsam mit seinem Kollegen Adam Bartos an.

Gefühle erkennen

Um schwierige Situationen besser einschätzen zu lernen, müssen eigene Gefühle erkannt und die Stimmungslage des Gegenübers eingeordnet werden. Dann kann man eher die Nerven behalten. Dass das mitunter leichter gesagt als getan ist, wissen auch die Bewohner des Pilgerhauses. Den sechs Männern im Alter zwischen 20 und 50 Jahren fiel es anfangs nicht ganz leicht, sich auf das Training einzulassen. Viele hatten eine eher niedrige Frustrationstoleranz.

Maurice aus der Wohngruppe 1 erzählt: „Wenn ich mich blöd behandelt fühle, rutschen mir schnell Wörter raus, die ich eigentlich gar nicht sagen will. Und dann gibt es manchmal Streit.“ Verschiedene Übungen und Methoden halfen dabei, Gefühle besser zu kontrollieren. Thorsten Unsöld erklärte anhand des Bildes der sogenannten „Statuswippe“ den typischen Ablauf einer Konfliktsituation. Jeder versucht, den anderen zu übertrumpfen.



Zertifikatsübergabe bei der Abschlussveranstaltung: die Teilnehmer mit ihren Trainern Adam Bartos (links) und Thorsten Unsöld (rechts) von der Gesellschaft für Konfliktmanagement in Wiesloch.

BILD: PILGERHAUS

„Wenn ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse, kann sich die Situation immer höher schaukeln und auch eskalieren“, machte er deutlich.

Untereinander Tipps gegeben

In der direkten Konfrontation übten die Teilnehmer anschließend, wie man eine Statuswippe vermeidet. „Hey du, schau mal, wie du rumläufst. Was hast du denn für Schuhe an?“, versuchte Thorsten Unsöld zu provozieren. Normalerweise würde er jetzt eine entsprechende Rück-

meldung bekommen. Um sich aber nicht auf das Spiel der Statuswippe einzulassen, ist eine sachliche Antwort wie beispielsweise „Mir gefallen meine Schuhe“ besser.

Bei den Rollenspielen gaben sich die Männer auch untereinander Tipps, wie sie sich anders verhalten können. Das soziale Kompetenztraining umfasste zehn Termine und wurde durch die Freudenberg-Stiftung gefördert. Beim Abschluss treffen gab es für jeden Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat.