

Ellen M. Zitzmann  
Ressourcenorientiertes  
Soziales Training

RST®



RST 2

# Inhaltsverzeichnis

## Teil A: Allgemeine Hinweise zur Verwendung der RST-Praxishandbücher

Zur Kursstruktur von RST 2 ...	7
Themenschwerpunkte ...	9
Programmbeispiele ...	11
Teambesprechung ...	17
Teamarbeit und Gruppendynamik ...	17
Eröffnung RST 2 ...	18
Tipps für RST Trainerinnen und Trainer ...	19

## Teil B: Lehrmodule ... 20

Werte/Wertewandel ...	21
Was macht glücklich? ...	23
Emotionale Probleme ...	25
Verhandlungsstrategien ...	26
Varianten Rollenspiele ...	27
Gewalt und Aggressivität ...	28
Präventive Lösungsansätze ...	32
Alkohol/Drogen ...	33
Präventive Lösungsansätze ...	35
Bullying/Mobbing und Schikane ...	37
Präventive Lösungsansätze ...	39
Wichtige DO's und DONT's im Beratungsgespräch ...	41

## Teil C: Lernmodule: Übungen ... 42

### 1. Auftaktrunden ... 43

#### 2.1 Kommunikation ... 47

2.1 a) Was hast Du gerade gesagt? ...	47
2.1 b) Kontrollierter Dialog ...	49
2.1 c) Beziehungen und Partnerschaften ...	51
2.1 d) Kindsmörderin ...	53
2.1 e) ICH-Botschaften ...	56
2.1 f) Konzentrische Kreise ...	61
2.1 g) Selbstbestimmung ...	64
2.1 h) Körperformen ...	66
2.1 i) Pro-Contra-Gespräche ...	67
2.1 j) Empathie ...	69
2.1 k) Aquarium (»fishbowl«) ...	70
2.1 l) Verhandlungsstrategien ...	72
2.1 m) Brainstorm: Was ist Gewalt? ...	74
2.1 n) Paar-Interview ...	75

## **2.2 Kooperation ... 78**

- 2.2 a) Wir bauen eine neue Gesellschaft ... 78
- 2.2 b) Taktisches Planen ... 80
- 2.2 c) Das Original und seine Kopien ... 82
- 2.2 d) Rhythmisches Schwingen ... 84
- 2.2 e) Fahnenstangen ... 85

## **2.3 Vertrauen ... 86**

- 2.3 a) Meine Stärken ... 86
- 2.3 b) Vertrauen aufbauen ... 87
- 2.3 c) Ich schätze mich, weil... ... 89
- 2.3 d) Ich mag es, wenn ich gelobt werde! ... 91

## **2.4 (Selbst-) Reflexion ... 92**

- 2.4 a) Wer bin ich? ... 92
- 2.4 b) Ich schließe mit mir einen Vertrag für die Zukunft! ... 94
- 2.4 c) Ich habe ein Problem! ... 95
- 2.4 d) Ich sage Lebewohl ... 97
- 2.4 e) Ich denke über mich nach! ... 99
- 2.4 f) Symbole der Macht ... 100
- 2.4 g) Tagebuch/Brief ... 101
- 2.4 h) Mann/Frau Lebensstationen ... 102
- 2.4 i) Wunsch Versteigerung ... 103

## **2.5 Wahrnehmung ... 104**

- 2.5 a) Männliche Konflikte ... 104
- 2.5 b) Masken ... 105
- 2.5 c) Presseartikel ... 108
- 2.5 d) Personenraten ... 110
- 2.5 e) Frau und Mann ... 112
- 2.5 f) Weibliche und männliche Wahrnehmung ... 114
- 2.5 g) Wer besitzt Macht ... 116
- 2.5 h) Wie reagiere ich auf Veränderungen ... 117

## **2.6 Entscheidungen ... 119**

- 2.6 a) Zwei, drei, vier Gehirne sind schlauer als eins ... 119
- 2.6 b) Schiffchenbau ... 122
- 2.6 c) Partner gesucht ... 123

## **2.7 Konfliktlösung ... 125**

- 2.7 a) Wir lösen unsere Konflikte ... 125
- 2.7 b) Problemlösung in 6 Schritten ... 126
- 2.7 c) Konflikt-Potpourri ... 127
- 2.7 d) »... und plötzlich wachsen mir Flügel!« ... 130
- 2.7 e) Wir erfinden Werbeslogans ... 131
- 2.7 f) Rollenspiele ... 132
- 2.7 g) Ich vergebe ... ... 139
- 2.7 h) Angewandte ICH-Botschaften ... 142

## **3. Auflockerung, Leicht und Locker ... 144**

- 3 a) Zur Auflockerung ... 144
- 3 b) Namensspiele ... 153

## **4. Schlussrunden ... 155**

- 4 a) Zum Ausklang eines Programmteils ... 155
- 4 b) Affirmationen ... 158

## **TeilD: Anhang ... 161**

- Texte ... 162
- Feedback: Regeln und Wirkungen ... 165
- Feedbackbogen ... 168
- Literaturliste ... 170
- RST Veranstalter ... 172
- Hinweis ... 172
- Wir danken ... ... 172
- Übersicht Kopiervorlagen ... 176

## Eröffnung RST 2

Die Eröffnungsvon RST 2 beinhaltet folgende Punkte:

1. Eine kurze Zusammenfassung der Ergebnisse von RST 1.
2. Die Darstellung der Unterschiede von RST 1 und 2.
3. Mitgefühl und gegenseitiger Respekt sind zentrale Verhaltensweisen. Darauf ist hinzuweisen.
4. Die Übungen ermöglichen das gegenseitige Kennenlernen und die bessere Konfliktlösung.
5. Wiederholung der Grundregeln:
  - Positive Bestätigung**
  - K. I. S. S.**
  - Keine Unterbrechungen**
  - Keine Demütigungen**
  - Vertraulichkeit**
  - Freiwilligkeit**
  - Das Recht zum Nein!**
6. Hinweise auf Logistik (Pausen, Mittagessen, Sicherheitsbestimmungen ...)

# Lehrmodule

In diesem Kapitel finden Sie zahlreiche Anregungen/ Informationen und Tipps. Sie bauen auf RST 1 auf und dienen zum tieferen Verständnis von komplexen Konfliktsituationen, damit Sie adäquate Maßnahmen einleiten bzw. ergreifen können. Das Grundlagenwissen hierfür finden Sie im RST-Einführungsband.

Da die Ausdrucks- und Erscheinungsformen von negativen Handlungen und Verhaltensweisen vielfältig sind, möchte ich im Folgenden drei Hauptschwerpunkte aufgreifen: Gewalt/Aggressivität, Alkohol/Drogen, Bullying/Mobbing und Schikane. Diesen Formen zugrunde liegen häufig extreme Gefühle von Ärger, Wut, Angst, denen wir im RST 2 intensiver nachgehen werden.

Aufgrund der Komplexität von Konflikten und Krisen sind wirkungsvolle präventive Maßnahmen längerfristig nur wirkungsvoll, wenn sie in einem Netzwerk von unterstützenden internen und externen Maßnahmen stattfinden. Konfliktanalyse wie auch die daraus resultierenden präventiven Schritte und vielfältigen Umsetzungsarten lassen sich nicht isoliert und außerhalb des Gesamtzusammenhangs betrachten.

Die nachfolgenden Informationen und Tipps beziehen sich einerseits auf die Gesamtphilosophie von RST, andererseits beziehen sich auf Ihre Kompetenzen, Reflexions- und Handlungsbereitschaft im Sinne von Empowerment.

## Gewalt und Aggressivität

**»Gewalt ist eine rein linkshemisphärische Erscheinungsform. Deshalb wird die Gewaltbereitschaft durch alles gefördert, was nur einseitig die linke Gehirnhemisphäre herausfordert. Extremisten setzen ihren Hass logistisch geplant um. Die Saat der Gewalt braucht die Trostlosigkeit der Umgebung und die Aussichtslosigkeit eigener Existenz, um aufgehen zu können.«**

Wolfgang Schmidbauer

Gewalt einzudämmen, ihr vorzubeugen, heißt präventive, empathische Maßnahmen mit einem Unterstützungsnetzwerk frühzeitig auf den Weg bringen!

Prävention erfordert das Vorkalkulieren von Handlungen, das positive beeinflussen von Lebensgeschichten. Sie beachtet Gefühle, belehrt, stigmatisiert nicht und wirkt positiv auf Lebensgeschichten ein!

### Entwicklungspsychologische Aspekte zu Gewalt und Aggressivität

In der neueren psychoanalytischen Literatur besteht Konsens darüber, dass die Hauptursache für Aggression und Destruktivität nicht in einem angeborenen Trieb zu suchen ist, sondern das Ergebnis eines unempathischen Umgangs mit dem Kinde darstellt. Das heißt, ein Kind kommt nicht mit Destruktivitätspotenziale und -impulse auf die Welt, sondern allenfalls mit der Möglichkeit, solche zu entwickeln. Das Kind ist weder gut noch böse, sondern hat die Möglichkeit, beides zu entwickeln. Welche dieser Möglichkeiten Wirklichkeit wird, hängt in entscheidendem Umfang von den Beziehungserfahrungen in der Kindheit ab.

Moderne Theoretiker (Dornes 1997, Lichtenberg 1992, Stechler 1990) gehen davon aus, dass zu Beginn des Lebens zwei bio-psychologisch unterscheidbare Motivationssysteme existieren: Das assertive System manifestiert sich in den spontanen Erkundungs- und Neugieraktivitäten des Kindes und ist üblicherweise mit positiven Affekten wie Freude verknüpft. Das reaktiv-aggressive/aversive Motivationssystem ist im Unterschied dazu mit Gefühlen von Ärger und Wut verbunden. Es wird nur durch Bedrohung aktiviert und wieder inaktiv, sobald die Quelle der Bedrohung beseitigt ist.

Die beiden Systeme Selbstbehauptung und Aggression werden häufig vermischt, was dazu führt, dass das reaktiv aggressive System verstärkt wird. Wenn Eltern dem Kind, das mit einem Löffel auf einen wertvollen Tisch kratzt, eine Alternative offerieren, dann kann das Kind seinen Erkundungsdrang unbedroht fortsetzen. Sollte dies nicht der Fall sein und die Eltern schreien das Kind an, dann fühlt sich dieses durch die Intervention der Eltern bedroht, was sich in Rückzug oder Ärger bemerkbar machen kann.

Gewalttätige Kinder sind zumeist Kinder, die in ihrer Geschichte selbst viele Gewalterfahrungen machen mussten, die sie in der Regel nicht bewältigen konnten. Michael Balint hat dies so ausgedrückt »Man wird schlecht durch Leiden!« Wenn die Lebensgeschichte des Einzelnen vorrangig eine Gewaltgeschichte war, dann braucht man sich nicht wundern, wenn die Beziehungs- und Dialogfähigkeit eines Kindes und Jugendlichen beschädigt oder gar zerstört worden ist. Die Gewalterfahrungen führen im weiteren dazu, dass dem Individuum sowohl die Fähigkeit zur Einfühlung in den anderen als auch die Fähigkeit zum Mitleiden verloren geht und eine Enthemmung der Gewalttätigkeit begünstigt.

## Lernmodule: Übungen

Im Übungsteil finden Sie – wie in RST 1 – Materialien, mit denen Sie Trainingseinheiten mit ihren jeweiligen Schwerpunkten gestalten und Trainingsinhalte und -ziele verfolgen können.

Mit den Praxishandbüchern können Sie sich als Streitschlichter, als Mediator und Trainer auf Situationen vorbereiten, zu deren Bewältigung abrufbares Wissen und erworbene Erfahrungen allein nicht ausreichen, sondern in denen Lösungswege aktuell und ressourcenorientiert entwickelt werden müssen. Das Zusammenspiel von theoretischem Wissen und der praktischen Anwendung tragen zu einem ausgewogenen Verhältnis von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenzen bei. Darüber hinaus ist es wichtig, dass alle Beteiligten lernen, mit den behandelten Themen, mit sich selbst und mit anderen respektvoll umzugehen.

Das Vorbild, das Sie als RST-Trainerin und Trainer geben, spielt für den erfolgreichen Aufbau der genannten Kompetenzen eine zentrale Rolle.

# 1. Auftaktrunden

<b>Lernziel</b>	Zusammenführung von Gruppen, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und das schnelle Sammeln von Meinungen zu einem Thema.
<b>Dauer</b>	10 bis 20 Minuten
<b>Materialien</b>	keine
<b>Ablauf</b>	Auftaktrunden sind schnelle Übungen, die die Teilnehmer veranlassen, den vom Trainer vorgegebenen »Auftakt« zu vervollständigen. Dabei hat der begonnene Satz (»Auftakt«) eine Art Initialzündungsfunktion und die im Kurs vorhandenen Kon-flikte, Probleme, unausgesprochenen Widerstände können damit eingeleitet werden, um die Wahrnehmung und die Diskussion darüber zu schärfen und zu beginnen. Demgegenüber können sie die Gruppe auffordern, nach dem gegenwärtigen Problem selbst zu forschen.

## Auftaktrunden zur ...

### 1. Aufforderung zur Reflexion

Als ich einmal einen Konflikt positiv und gewaltfrei gelöst habe ...

Wie habe ich gelernt, mit meiner Angst fertig zu werden?  
Einmal konnte ich eine gefährliche Situation mit Humor oder mit einer Überraschung abwenden ...

### 2. Zielformulierung

Was will ich in diesem Kurs bzw. Training lernen?

Woran will ich persönlich arbeiten?

Was will ich einbringen, um dieses Ziel zu erreichen?

### 3. Untersuchung von persönlichen Verhaltensmustern

Wie werde ich mit meinem Ärger oder mit meiner Wut fertig?

Niemand liebt mich so sehr wie ich. Was tue ich, um diese Liebe aufrecht zu erhalten?

Wie reagiere ich auf Widersprüche?

Als ich einmal ein Geschenk von einem anderen Menschen erhalten habe, das mir viel Freude machte, habe ich ...

Eine Ungerechtigkeit, die ich auf mich nehmen würde, um etwas zu korrigieren ...

Wenn ich die Macht hätte, eine gute Sache jetzt in diesem Augenblick zu realisieren, was würde ich tun?

### 4. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

#### a) Bildanalyse

Der Trainer bietet das Bildmaterial an, das in den Teilnehmern Gefühle wie Wut, Ärger, Macht hervorruft. Zu

## 2.1 Kommunikation

### Übung 2.1 a) »Was hast Du gerade gesagt?«

**Lernziel** Förderung von Einfühlungsvermögen und von gutem Zuhören.

**Dauer** 30 bis 40 Minuten

**Materialien** keine

#### **Ablauf**

#### **Einführung**

Der anleitende Trainer weist auf die Bedeutung von gutem Zuhören hin und dass es eine Alternative zum Diskutieren, Analysieren, Beraten, Beurteilen, Interpretieren, Manipulieren, Ignorieren usw. darstellt. Zuhören ist ein Mittel, um Informationen von einem anderen Menschen zu bekommen, um ihn besser zu verstehen.

#### **Aktives Zuhören heißt:**

Ich bin für meinen Partner resonanzbereit und fördere ihn, selbst Antworten auf seine Fragen zu finden.

Resonanzbereitschaft bedeutet, das ich dem Gesprächspartner das Gehörte wiedergebe und gleichzeitig seine Gefühle zum Ausdruck bringe. Ich »spiegele« dem anderen seine Worte sozusagen zurück und fordere ihn zu einer weiteren Reflexion auf.

#### **Beispiel:**

Kurt: »Mir geht es sehr schlecht.«

Liz: »Oh, dir geht es also sehr schlecht.«

Kurt: »Was soll ich nur tun?«

Liz: »Du willst jetzt also wissen, was du tun sollst?«

Es ist wichtig, dass die Partner ihren Frust anzeigen, wenn sie meinen, dass ihnen nicht richtig zugehört worden ist.

#### **Beispiel:**

Drei Trainer (K = Kommentator, T1 bzw. T2 = Gesprächspartner) führen nachfolgende Gespräche der Gruppe vor-:

#### **K: Wir hören schlecht zu, wenn wir eine Antwort auf eine Frage geben, die damit nichts zu tun hat**

T1: »Ich hatte gestern einen Autounfall. Glücklicherweise wurde niemand verletzt!«

T2: »Hast du gehört, die Schefflers haben sich scheiden lassen.«

**K: Wir hören scheinbar zu, wenn wir mit unseren eigenen Erfahrungen antworten:**

T1: »Ich hatte gestern einen Autounfall, aber glücklicherweise wurde niemand verletzt!«

T2: »Autos sind einfach katastrophal. Ich musste meines im vergangenen Monat dreimal zur Reparatur bringen!«

**K: Schlechtes Zuhören heißt auch, dass wir dem anderen ständig ins Wort fallen und ihm Fragen stellen, die das Gesagte beurteilen, verurteilen und ihn bevormunden:**

T1: »Ich hatte gestern einen Autounfall, aber glücklicherweise wurde niemand verletzt!«

T2: »Sind Sie auf der Autobahn gefahren?« ...

»Wann hat sich der Unfall ereignet?« ...

»Haben Sie Ihre Versicherung informiert?« ...

**K: Schlechtes Zuhören bedeutet weiter, sich das Problem des anderen zu eigen zu machen, um ihm mitzuteilen, was wir normalerweise in solchen Situationen zu tun pflegen (Feuerwehreinsätze!):**

T1: »Ich hatte gestern einen Autounfall...«

T2: »Ich brauche die Adresse des Unfallgegners, dann werde ich meinen Rechtsanwalt einschalten, der aus dieser Sache viel Geld herauschlagen kann!«

## 2.3 Vertrauen

### Übung 2.3 a)

### Meine Stärken

<b>Lernziel</b>	Entgegenwirken von Minderwertigkeitsgefühlen; Aufbau von Selbstwertgefühl; Positive Bestätigung.
<b>Dauer</b>	20 bis 30 Minuten
<b>Materialien</b>	keine
<b>Ablauf</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sinn und Zweck der Übung:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Jeder Mensch ist wertvoll.</li><li>b) Je höher das Selbstwertgefühl entwickelt ist, desto besser ist der Umgang mit Problemen.</li><li>c) Die Menschen müssen lernen, etwas Gutes über sich sagen zu können und sich daran gewöhnen, dass dies keine Angeberei ist.</li><li>d) Selbstvertrauen schenkt Kraft für den konstruktiven Umgang mit Konflikten.</li></ol></li><li>2. Anleitung: Die Gruppe wird in Zweier-Gruppen aufgeteilt, die sich im Raum verteilen (1-2 Abzählsystem). Die Gesprächsteilnehmer sprechen je circa drei Minuten über das Thema: »Etwas, das ich an mir mag oder was ich gut kann.« Der Trainer muss anmerken, dass man nichts Negatives über sich sagen darf. Auch darf man das Gute nicht schmälern, zum Beispiel mit der Bemerkung, dass man ein guter Koch ist, aber keine Saucen kochen kann.</li><li>3. Nach dem Zweier-Gespräch werden Vierer-Gruppen gebildet. In dieser Gruppe stellt jeder Teilnehmer seinen Gesprächspartner aus der Zweier-Gruppe vor.</li><li>4. Variante: Die Gesprächsteilnehmer können sich gegenseitig auch in der Gesamtgruppe vorstellen, je nachdem wieviel Zeit bleibt.</li><li>5. Rolle des Zuhörers:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Wenn der Sprechende etwas Negatives sagt oder das Gute einschränkt, dann darf er ihn unterbrechen.</li><li>b) Wenn der Sprechende vor den drei Minuten fertig ist, dann schweigen beide, es sei denn, ihm fällt noch einmal etwas ein.</li><li>c) Durch Körpersprache kann dem Gesprächsteilnehmer Anteilnahme signalisiert werden.</li></ol></li><li>6. Der Trainer fragt noch einmal, ob alles verstanden wurde.</li><li>7. Anschließend Gesamtgruppendifkussion.</li></ol>
<b>Allgemeine Hinweise</b>	Dies ist eine ausgezeichnete Übung, die den Teilnehmern ein gutes Gefühl verleiht und sie für weitere Teile des Kurses motiviert.

## 2.5 Wahrnehmung

### Übung 2.5 a)

#### Männliche Konflikte

<b>Lernziel</b>	Bewusstwerdung männlicher Verhaltensweisen in Relation zu gesellschaftlichen Klischeevorstellungen.
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Materialien</b>	keine
<b>Ablauf</b>	<p>Es bilden sich 7er und / oder 8er Gruppen. Anschließend erfolgt das Brainstorm I zum Thema: Mann sein und gesellschaftliche Erwartungen/Klischees.</p> <p>Daran schließt sich das Brainstorm II: »Wie kann ich meinen Sohn erreichen?«, »Mein Wunschvater wäre ...« und oder »Mein Bruder/Partner sollte so oder so sein!«</p> <p>Die Ergebnisse des Brainstorm I und II werden miteinander verglichen. Die Unterschiede können Aufschluss darüber geben, was sich aufgrund gesellschaftlicher Klischees und Vorstellungen festgefärbt hat, was veränderbar ist und was begrenzt wahrgenommen wird.</p> <p><b>Variante:</b> In geschlechtsspezifischen Mädchen- und Jungengruppen werden die verschiedenen Meinungen und Auffassungen deutlicher. Jungen sprechen offener über ihre Gefühle und Probleme.</p>
<b>Tipps</b>	In den Brainstorms können verschiedene Meinungen und Sichtweisen von Mann/Frau herausgearbeitet werden und damit verbunden unterschiedliche Lebenspläne und Lebensmuster.
<b>Allgemeine Hinweise</b>	Weitergehende Diskussionen zu den Themen »Mann – Heldentum – Krieg« oder »Mann - Beschützer – Versorger – Familienoberhaupt« sind gewinnbringend und horizonsweiternd.