



Soziale Kompetenzen, wo sind sie hin?

In diesem Beitrag denke ich laut nach: über Ignoranz, über Rücksichtslosigkeit, Narzissmus und über die gefühlt immer kleiner werdende Bubble der rücksichtsvollen Menschen.

Komm, ich erzähl dir ein paar Geschichten aus dem Leben

Soziale Kompetenzen: Positiv- und Negativ-Beispiele

Gestern Nachmittag bin ich mit meinem Hund spazieren gegangen. Wir liefen durch eine Spielstraße. Ein Auto fuhr an uns vorbei. „Wow, das Auto fährt im Schrittempo“, dachte ich.

Wow. Mir fällt auf, wenn etwas so ist, wie es grundsätzlich sein sollte. Ist das nicht eine verkehrte Welt? Wenn das Auto im dritten oder vierten Gang mit entsprechender Geschwindigkeit an mir vorbeigerauscht wäre, hätte ich dies als normal empfunden.

Das ist ein bisschen so wie mit Krankheit bzw. Gesundheit. Uns fällt auf, wenn Krankheitssymptome sich zeigen. Gesundheit ist dagegen selbstverständlich. Verkehrte Welt, egal, ob ich an die Situation in der Spielstraße denke oder an die Gesundheit bzw. Krankheit. Das ist doch absurd.

Aber während Gesundheit ja nur mich persönlich betrifft, sieht es in der Spielstraßenszene anders aus. Leider kennen wir alle wohl in irgendeiner Form grenzüberschreitendes Verhalten. Vielleicht hast du dich mittlerweile daran sogar gewöhnt. Und wenn du jetzt denkst, nur du erlebst übergriffiges Verhalten, irrst du dich.

Hier nenne ich dir drei Schlüsselsätze zu grenzverletzenden Ereignissen, die ich persönlich in den letzten Wochen erlebt habe:

„Der (Hund) muss eins übergebraten bekommen.“

„Weg da. Mach Platz.“

„Du musst...“

Und es ist darüber hinaus bemerkenswert, wie oft ich Antworten auf nie gestellte Fragen erhalte. Kennst du das auch? Auch das ist übergriffiges Verhalten. Und es ist auch interessant zu beobachten, wie oft sich andere so verhalten, als wenn sie mehr Rechte haben. Oder ältere Rechte. Oder sogar beides. Ich will damit nicht anklagen. Bitte versteh das nicht falsch. Ich beobachte Menschen. Nicht mehr und nicht weniger.

Im Folgenden will ich dir die Szenen beschreiben, die zu den oben genannten Aussagen gehören. Es sind lediglich Beschreibungen von Ereignissen.

1. Erlebnis Nummer 1:

Mein Hund Milton ist mit seinen 8,5 Monaten heftig in der Hunde-Pubertät. Das ist eine herausfordernde Phase. Jede Person, die einen jungen Hund hat, kennt das. Milton...

- a. benimmt sich manchmal rüpelhaft



- b. kennt seinen Namen nicht (mehr)
- c. ignoriert alle zuvor erlernten Kommandos
- d. testet Grenzen aus
- e. spielt sehr ungestüm

Das ist normal für einen jungen Hund in der Entwicklung. Die alte Frau X aus der Gegend, die Milton als Welpen immer wieder mit einem „so niedlich“ bewertet hat, findet ihn nun gar nicht mehr toll. Denn er hat versucht auf seine ungestüme Weise mit ihr zu spielen. Daran ist sie alles andere als unschuldig. Denn zuvor hat sie ihn über Monate immer wieder zum Spiel provoziert, indem sie mit den Fingern vor seinem Gesicht herumgefuchelt hat.

Nun hat er mehr Kraft, ist nicht mehr so welpenhaft tapsig und er hat sie zum Spielen aufgefordert. Für sie ist sein Verhalten nun falsch – und er muss eins übergeben bekommen (O-Ton von Frau X). Frau X hat übrigens selbst einen Hund.

2. Erlebnis Nummer 2:

Milton und ich sind an einem frühen Samstagmorgen spazieren gegangen, als kaum jemand unterwegs war. Der Gehweg war recht schmal, denn Teile waren vom Wildwuchs eines Knicks überwuchert. Während mein kleiner Hund an den Pflanzen geschnüffelt hat, habe ich bemerkt, dass von hinten mit recht hoher Geschwindigkeit ein Jogger angelaufen kam. Wir konnten nicht „mal eben“ die Straßenseite wechseln. Also habe ich Milton, der selbst schon den Jogger entdeckt hat und unruhig wurde, dazu gebracht, sich hinzusetzen.

Mit Leckerchen vor der Nase wollte ich den Kleinen dazu bringen einfach an der Stelle auszuharren, bis der Jogger an uns vorbei war. Wie gesagt, der Gehweg war sehr schmal. Der Jogger hatte also die Wahl, entweder langsamer zu werden oder auf die Straße zu laufen. Auf unserer Höhe rief dieser laut und aggressiv: „Weg da. Mach Platz.“ Dabei rannte er bereits auf der Straße an uns vorbei.

Und schon längst an uns vorbei, ging es weiter: „Das ist Tierquälerei.“, brüllte er. Was genau Tierquälerei sei, bleibt ein Geheimnis. Ebenso bleibt ungeklärt, warum er meinte, mich zuvor duzen zu dürfen. Und weißt du was? Ich frage mich, ob dieser Mensch auf eine Person mit Kinderwagen, auf Krücken oder im Rollstuhl genauso reagiert hätte.

3. „Erlebnis“ Nummer 3:

Dieses „Du musst“ erwähne ich stellvertretend für alle nicht eingeforderten Ratschläge, die ich immer wieder erhalte. Sei es zu Milton, sei es zu meinem Unternehmen, sei es zu meiner Lebensführung. Ist es nicht erstaunlich, dass immer mehr Menschen sich berufen fühlen, ihre Meinung in die Welt zu bringen und an jemanden zu adressieren, der gar kein offensichtliches Interesse an dieser Meinung hat? Hast du solch ein Verhalten auch schon erlebt? Und wenn ja: Ist es über die Zeit hinweg mehr geworden?



Soziale Kompetenzen: Definition

Gibt es nicht einen Werbespot, in dem eine Stimme aus dem Off fragt: ‚Wann hat das eigentlich angefangen, dieses „Ich! Ich! Ich!“?‘ Das frage ich mich mittlerweile selbst. Wann hat es begonnen, dass Rücksichtslosigkeit so geballt um sich greift? Was führt dazu, dass immer mehr Menschen so sind? So egoistisch, so narzisstisch?

Wann das alles anfing, weiß ich nicht. Aber ich kann dir sagen, was soziale Kompetenz ist. Es gibt diverse Definitionen. Meine lautet:

Soziale Kompetenz bedeutet, dass eine Person willens und in der Lage ist:

- **Empathie und Wertschätzung zu zeigen**
- **souverän mit verschiedenen zwischenmenschlichen Situationen umzugehen**
- **so zu kommunizieren, dass sie ihre Botschaft passend vermitteln kann**
- **selbstbewusst Verantwortung für die eigenen Beziehungen (egal in welchem Kontext) zu übernehmen**

„Es geht also erst einmal nur darum, die eigene Position zu klären... – und zwar so, dass die Kommunikation ohne moralische Wertung und trotz Dissens anschlussfähig bleibt. Hier steht ein nicht konfrontativer Umgang mit unterschiedlichen Positionen im Vordergrund...“, schreibt Dr. Lars Immerthal in seinem Artikel „Das Ende der Verständigung“. Auch hier siehst du die klare Idee von sozialer Kompetenz: Auch im Streit gilt es, dem anderen mit Würde zu begegnen.

Es fühlt sich so an, als wenn die allgemeine Aggression und Konfrontation immer weiter zunimmt, während die allgemeine soziale Kompetenz abnimmt. Zugleich wird die Bubble derjenigen, denen ein echter, menschenfreundlicher Umgang wichtig ist, kleiner.

In einer Studie (den Link zur Studie und zu einem Artikel, der sich auf diese Studie bezieht, findest du in der Online-Version dieses Beitrags) habe ich neulich gelesen, dass tatsächlich die Zahl der stark narzisstisch orientierten Menschen – im beruflichen Kontext – zunimmt. Insbesondere unter den jüngeren Menschen ist diese Entwicklung auffällig, so die Studienergebnisse. Es ist also scheinbar doch nicht der vielzitierte „alte, weiße Mann“, der dir ungefragt die Welt erklären will. Wird es also schlimmer und schlimmer, weil die Gesellschaft immer mehr Narzissten produziert?

Ich weiß nicht, wie es dir selbst mit der Rücksichtslosigkeit im Alltag geht. Vielleicht gehörst du auch zu denjenigen, die darunter leiden. Gefühlt sind das immer mehr Menschen. Denn was ich auch beobachte, ist dies: Immer mehr Menschen suchen meine Praxis auf. Und in immer mehr Terminen erlebe ich Personen, die massiv erschöpft und genervt sind vom übergriffigen Verhalten anderer. Und diese anderen sehen ihr Verhalten in keinsten Weise als Problem. „Die anderen sind das Problem“, ist die gängige Meinung vieler Egoomanen.

Diese übergriffigen, aggressiven, egoistischen Menschen werde ich nicht aufhalten können. Manchmal zweifle ich in stiller Stunde an den Menschen. Aber dann merke ich, dass es umso wichtiger ist, diejenigen auf gesunde Weise zu stärken, die rücksichtslose Personen



tagtäglich erleben. Akzeptanz und Achtsamkeit sind immer wieder zentrale Aspekte im Zuge der Stärkung.

Total kann ich es verstehen, wenn meine Patient:innen und Klient:innen sich damit schwer tun, Akzeptanz zu üben. Ich denke mittlerweile, dass Akzeptanz in manch einem Fall der nicht ganz passende Ansatz ist. Nein, lass es mich anders ausdrücken: Akzeptanz des anderen ist richtig, denn wir werden ihn ja nicht ändern. Aber einfach das Thema loslassen, dass sich eine andere Person übergriffig verhalten hat? Einen übergriffig-aggressiven Menschen einfach so stehen zu lassen – nein, das kann es nicht sein.

Soziale Kompetenzen und die eigenen Bedürfnisse

Was stattdessen? In einem Beitrag von Tim Schlenzig, dem Macher von MyMonk, habe ich sinngemäß jüngst gelesen: „Du wirst glücklich, wenn du deine Erwartungen über Bord wirfst, weil diese in der Realität eben nicht erfüllt werden. Hm... schwierig, sage ich dazu.

Denn schau mal: Deine Erwartungen entspringen deinen Bedürfnissen. Und deine Bedürfnisse resultieren zum Großteil aus deinen Werten. Ja, ein Teil der Bedürfnisse entsteht aus Überzeugungen, die du in dir trägst. Und über letztere kann man diskutieren. Über deine Werte solltest du jedoch nicht verhandeln. Mit Blick auf die sozialen Kompetenzen bedeutet dies, dass du in der Lage bist, deine Bedürfnisse passend zu adressieren und gleichzeitig die Bedürfnisse deines Gegenübers zu sehen.

Deine Werte solltest du leben, ganz besonders die, die dir sehr wichtig sind, die quasi dein Nordstern sind und dir Orientierung geben. Wenn du deine Werte und die daraus resultierenden Bedürfnisse und Erwartungen permanent unterdrückst, dann öffnet dies Tür und Tor für mindestens Stress und Wut bis hin zu Depressionen. Nicht umsonst heißt es: Wer schluckt, spuckt später.

Und ganz besonders deutlich solltest du wahrnehmen, ob jemand deine persönliche Grenze verletzt – vielleicht versehentlich, vielleicht respektlos. Hier gilt es unbedingt Signal zu geben:

1. **Akzeptanz** der Tatsache, dass du den anderen nicht ändern wirst
2. **Toleranz**, dass der andere Mensch Verhaltensweisen an den Tag legt, mit denen du nicht einverstanden bist (er/sie augenscheinlich aber durchaus)
3. **Abgrenzung** und Einsatz eines verbalen Stopp-Schildes, in der Sprache, die dein Gegenüber versteht

Heißt: Hab den Mut, auch mal laut zu werden. Sei kein Mäuschen. Insbesondere ihr, liebe Frauen, lasst eure Wut bitte zu.

Bin ich sozial kompetent, wenn ich Wut zulasse?

Wut per se ist nicht falsch. Falsch ist, wenn einer Gruppe von Menschen das Gefühl Wut zugestanden wird und anderen Personen nicht. In der Regel werden männlich gelesene Menschen, als aktiv und durchsetzungsstark wahrgenommen, wenn sie wütend sind.



Weiblich gelesene Menschen sehen Teile der Gesellschaft eher als emotional überreagierend, hysterisch bis kindisch an, falls sie das Gefühl Wut zeigen.

Es beschämend, dass die Menschheit, die in ihrer Entwicklungsgeschichte so weit gekommen ist, der einen Personengruppe ein menschlich-natürliches Gefühl abspricht. Ich habe keine Ahnung, wieso Menschen so ignorant sein können. Falls du auch zu denen gehörst, die sich nicht trauen, wütend zu werden: Bitte glaub mir, dass Wut in Ordnung ist. Es ist ein Gefühl, dass dir Kraft gibt, um ins Handeln zu kommen. Die Frage ist nur, ob du diese Kraft destruktiv oder konstruktiv nutzt.

Aber lass uns den Blick wieder weiten auf das Phänomen, dass die Menschheit scheinbar immer rücksichtsloser und egoistischer wird. Welche Ursachen es hierfür geben könnte, stelle ich einfach mal zur Diskussion:

- Möglicherweise sind tiefverwurzelte patriarchale Strukturen ein Treiber. Intensiv konnte man übrigens im Wahlkampf 2021 „patriarchale Machtspiele“ beobachten.
- Vielleicht ist es ein Gefühl von Ohnmacht, das zur Aggression führt. Frei nach dem Motto: „Wenn ich schon nicht das große Ganze beherrsche, dann doch bitte rigoros das Kleine.“
- Oder es ist die Leistungsgesellschaft, in der ein „höher, weiter, besser“ um jeden Preis gefordert wird – im Zweifel durch Konfrontation.
- Neulich bin ich über religiöse Gründe gestolpert und es lohnt sich, auch über diese nachzudenken: Da immer weniger Menschen tiefreligiös sind und an das Heil im Jenseits glauben, sind sie überzeugt davon, dass alles im jetzigen Leben passieren muss, ja gut werden muss. Bei Bedarf unter radikalem Einsatz von Ellenbogen.
- Last but not least könnte auch die Pandemie ihren Teil dazu beitragen, dass zumindest einige zu (a-) sozialen Zombies mutieren. Diesen Begriff hat der brillante Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun neulich im Interview mit dem SPIEGEL ins Spiel gebracht. Die 1,5 Jahre zwischenmenschlicher Abstand gehen an niemandem spurlos vorüber und während wir räumlich distanziert leben, verlernen wir soziale Interaktion.

Was meinst du: Wo liegen die Gründe für die wachsende Rücksichtslosigkeit? Wo sind das humanistische Denken und vor allem Handeln hin, zu dem der Mensch fähig ist?

Der Ursprung ist aus meiner Sicht zweitrangig. Ich finde es viel wichtiger, dass du für dich schaust, was du daraus machst, wenn dir Rücksichtslosigkeit und Ignoranz begegnen.

Soziale Kompetenzen im eigenen Leben: Umgang mit Angriffen

Eine 08/15-Lösung kenne ich nicht. Denn jedem individuellen, rücksichtslosen und grenzverletzenden Angriff solltest du individuell passend begegnen.

Und zwar:

- Erlaube deiner Wut da zu sein und nutze diese aktivierende Kraft – ohne ins Destruktive zu verfallen.
- Setze aktiv die Grenze – durch Worte und/oder Taten. Übe dies im Kleinen!



- Reibe dich nicht daran auf, die andere Person ändern zu wollen. Glaub mir, das funktioniert nicht. Wirklich nicht.
- Wenn nichts anderes funktioniert:
 - o Verlasse die Situation.
 - o Vermeide die Situation zukünftig (sofern dies nicht deine Lebensqualität einschränkt).
 - o Bricht den Kontakt ab.
 - o Kündige.

Und vergiss bitte nie: „Nein.“ und „Stopp.“ sind ganze Sätze, die du nicht erklären oder für die du dich rechtfertigen musst. Lass dein Gegenüber im Zweifel im berühmten Regen stehen, wenn er/ sie dein Nein oder Stopp hinterfragt. Du hast ein Recht auf ein Nein (oder Stopp) ohne Begründung.

Bitte suche dir Menschen, die dir stattdessen guttun und die dich akzeptieren in deinem Sein. Wir sind alle auf der Welt, um unsere Erfahrungen zu machen. Einen moralingesäuerten erhobenen Zeigefinger braucht niemand. Gib den Egomane der heutigen Zeit möglichst wenig Raum und wende dich mit voller Aufmerksamkeit denen zu, die gut zu dir sind.

Neulich war ich mit meinem Hund in der Innenstadt. Ja, da waren sie mal wieder, die Radfahrer, die meinen, es ist okay, wenn sie durch den engsten Fußgängerweg fahren müssen. Aber da war auch die wildfremde Frau, die selbstlos mit mir zusammen meinen Hund beruhigt hat. Und da war der nette Wachmann beim Rathaus, der uns einen ganzen Berg Hundekotbeutel geschenkt und unseren Termin im Rathausterminal eingeloggt hat. Beide Personen hätten sich nicht so verhalten müssen. Sie haben es getan, weil sie sozial kompetent sind.

Wertschätzende Beziehungen, die von sozialer Kompetenz getragen werden, findest du im Privaten und Beruflichen oder im Kontext eines Coachings/ einer Therapie.

Dies haben mir neulich zwei Patientinnen geschrieben:

*„Ich wollte mich nochmal ganz doll bedanken, dass Sie meine Themen gestern so **ernst genommen** haben. Ich bin mit einem guten Gefühl rausgegangen und **habe mich verstanden gefühlt.**“*

*„Mir fällt Anvertrauen ... schwer, aber der Prozess fühlt sich gut an! Die ruhige Atmosphäre tut mir gut und das freie Sprechen, **ohne „beurteilt“ zu werden**, hilft.“*