

Pädagogisches Training

Gert Jugert | Anke Rehder |  
Peter Notz | Franz Petermann

# Soziale Kompetenz für Jugendliche

Grundlagen und Training

9. Auflage

**BELTZ** JUVENTA

Leseprobe aus: Jugert/Rehder/Notz/Petermann, Soziale Kompetenz für Jugendliche  
9., überarbeitete Auflage ISBN 978-3-7799-3204-8 © 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3204-8>

# 1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung

## 1.1 Definition von sozialer Kompetenz

Soziale Kompetenz bezieht sich auf alle Fertigkeiten, die für ein zufriedenes Zusammenleben erforderlich sind. Solche Fertigkeiten setzen folgende Teilfertigkeiten voraus:

- Eine differenzierte soziale Wahrnehmung,
- eine komplexe soziale Urteilsfähigkeit und
- ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen.

Die sozialen Fertigkeiten orientieren sich an den Anforderungen einer Situation, den Ressourcen und den persönlichen Bedürfnissen der Beteiligten, aber auch an gesellschaftlichen Normen. Soziale Fertigkeiten, zum Beispiel Durchsetzungsvermögen, Selbstsicherheit, Kontakt und Kooperationsfähigkeit, dienen in der Entwicklung von Jugendlichen dazu, den Betroffenen einen akzeptablen Kompromiss zwischen sozialer Anpassung und der Realisierung persönlicher Bedürfnisse zu ermöglichen.

Bei der sozialen Kompetenz handelt es sich um ein psychologisches Konzept, das seit über 40 Jahren diskutiert wird. Hauptsächlich dient der Begriff dazu, entweder Entwicklungsziele im Kindes- und Jugendalter zu beschreiben oder Therapieziele in der Verhaltenstherapie zu konkretisieren. Hierbei bildet soziale Kompetenz kein einheitliches oder eindimensionales Konzept, sondern ein komplexes Gebilde, das durch Begriffe wie „Selbstsicherheit“, „Durchsetzungsvermögen“ oder „Kontaktfähigkeit“ nur teilweise definiert werden kann. Hinzu kommt, dass die Verhaltensweisen, die soziale Kompetenz ausmachen, altersabhängig sind, das heißt im Entwicklungsverlauf an Komplexität zunehmen (vgl. Petermann, 2002; Denham et al., 2009).

Eine einfache Form, soziale Kompetenz zu präzisieren, ergibt sich aus der Orientierung am Entwicklungsverlauf und den daraus resultierenden Entwicklungsaufgaben. Kinder und Jugendliche – so das Konzept von Havighurst (1982) – übernehmen durch Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Anforderungen neue Aufgaben und Rollen. Für die uns hier vor allem interessierende Gruppe der 12- bis 18-Jährigen definiert schon Havighurst acht Entwicklungsaufgaben:

- Neue und reifere Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts aufbauen,
- die männliche und weibliche Geschlechtsrolle übernehmen,
- die eigene körperliche Erscheinung akzeptieren,
- von den Eltern und anderen Erwachsenen emotional unabhängig sein,
- Partnerschaft und Familienleben vorbereiten,
- Werte und ethisches System erlangen, die als Leitfaden für das Verhalten dienen;
- sozial verantwortliches Handeln erstreben und erreichen.

Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen postulieren Hurrelmann und Quenzel (2013), dass die von Havighurst formulierten Entwicklungsaufgaben nicht mehr den tatsächlichen Anforderungen an einen jungen Menschen heute entsprechen. Ihrer Meinung nach gibt es den „typischen Lebenslauf“ mit den darin enthaltenen „Fixpunkten“ (z.B. Ehe) so heute nicht mehr. Aus diesem Grund schlagen die Autoren folgende vier Entwicklungsaufgaben vor (Hurrelmann & Quenzel, 2013, S. 28):

- **Qualifizieren:** Ausbau und Ausbildung kognitiver und sozialer Kompetenzen, die es dem Jugendlichen ermöglichen, sich auf ein berufliches Ziel hin zu orientieren und darauf vorzubereiten.
- **Binden:** Zunehmende Autonomie von der Herkunftsfamilie, gleichzeitig Eingehen von (intimen) Partnerschaften.
- **Konsumieren:** Aufbau eines sozialen Netzes, Aufbau und Pflegen von Freundschaften, Schaffen von Freizeitstrukturen, Umgang mit digitalen Medien.
- **Partizipieren:** Bilden eines eigenen Normensystems und moralischer Wertvorstellungen.

Betrachtet man die für das Jugendalter sowohl von Havighurst (1982), als auch von Hurrelmann und Quenzel (2013) vorgeschlagenen Entwicklungsaufgaben, wird deutlich, wie bedeutsam soziale Kompetenz ist. Sich in der beruflichen Welt zurechtzufinden, eine Partnerschaft oder enge Freundschaft einzugehen und sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen, erfordert entsprechende soziale Kompetenzen.

Soziale Kompetenz umfasst eine Vielzahl von Fähigkeiten, Sozialverhalten – in Abhängigkeit von Kontextbedingungen – differenziert zu äußern. Am deutlichsten springt das Fehlen sozialer Kompetenz ins Auge. Jugendliche mit sozial inkompetentem Verhalten sind vermeidend-unsicher (Petermann & Suhr-Dachs, 2013; Mesa, Beidel & Bunnell, 2014) oder aggressiv (vgl. Petermann & Petermann, 2013), um die beiden Verhaltensextreme zu benennen.

Mangelnde soziale Kompetenz begünstigt sowohl die Entwicklung internalisierender als auch externalisierender Probleme und dissozialen Verhaltens bei Jugendlichen (Petermann & Petermann, 2013b; Burt, Obradovic, Long & Masten, 2008; Sorlie, Hagen & Ogden, 2008; Burt & Roisman, 2010; Bornstein, Hahn & Haynes, 2010). Vieles spricht dafür, sozial kompetentes Verhalten als situationsspezifisches und gut trainierbares Merkmal aufzufassen. Soziale Kompetenz beeinflusst die Akzeptanz in der Gruppe der Gleichaltrigen, den Schulerfolg und fördert die berufliche Karriere. Sozial kompetente Menschen sind nicht nur sozial akzeptierter, sie weisen auch vielfältige Schutzfaktoren auf, die vor psychosozialen Krisen oder psychischen Krankheiten schützen können (vgl. Fuhrer, 2013). In dieser Hinsicht kann man in Anlehnung an Bloomquist (1996) soziale Kompetenz als Fähigkeit definieren, umweltbezogene und persönliche Ressourcen gezielt so einzusetzen, dass eine optimale Entwicklung möglich wird.

Nachdem die Funktionen der sozialen Kompetenz (bezogen auf die schulische und berufliche Laufbahn), die Entwicklung eines sozialen Netzes beziehungsweise die Herausbildung psychischer Störungen thematisiert wurden, sollen die Definitionsmerkmale weiter spezifiziert werden. Der Begriff „soziale Kompetenz“ beinhaltet eine Bewertung eines Verhaltens (vgl. McFall & Dodge, 1982; Kanning, 2009a). Diese resultiert aus der Einschätzung, wie eine gestellte (soziale) Aufgabe, zum Beispiel mit anderen in Kontakt zukommen, gelöst wird. Je nachdem wie gut es gelingt, die Aufgabe zu bewältigen, spricht man von einem sozial kompetenten oder inkompetenten Verhalten. Die Einschätzung eines Verhaltens als kompetent oder inkompetent hängt von Normen (Rollenerwartungen) ab, die je nach Alter, Geschlecht, Beruf, Status und Kultur sehr verschieden sein können.

Es wurde bereits erwähnt, dass soziale Kompetenz auch unter dem Entwicklungsaspekt gesehen werden kann (vgl. Denham et al., 2009). So führen Entwicklungspsychologen an, dass soziale Kompetenz als Katalog von Entwicklungszielen definiert werden kann, der mindestens die folgenden fünf Aspekte umfasst:

- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme,
- Erkennen des Stellenwerts von Freundschaften,
- Problemlösestrategien für soziale Interaktionen,
- Entwicklung von moralischen Wertvorstellungen und
- kommunikative Fähigkeiten.

Eine Reihe dieser Aspekte wurde bereits im Konzept der Entwicklungsaufgaben in der Variante von Hurrelmann und Quenzel (2013) aufgegriffen.

Die Klinische Kinderpsychologie interessiert sich – in Ergänzung der Sichtweise der Entwicklungspsychologie – vor allem dafür, wann sozial kompetentes Verhalten überhaupt gezeigt werden kann. Ob dies gelingt, hängt von mindestens drei Aspekten ab (vgl. Petermann, 2013b):

- einer klar definierten Aufgabe, die im sozialen Kontext zu bewältigen ist;
- den verfügbaren Fertigkeiten, die zur erfolgreichen Bewältigung nötig sind und
- der Bewertung des aufgabenbezogenen Verhaltens in einer konkreten sozialen Situation.

Bei diesem Definitionsversuch muss vor allem der Begriff „verfügbare Fertigkeiten“ konkretisiert werden. Hierunter werden detailliert beschriebene soziale Fertigkeiten verstanden, die in einem Verhaltenstraining eingeübt werden können. Die Verfügbarkeit solcher Fertigkeiten allein macht jedoch noch keine soziale Kompetenz aus. Entscheidend ist vielmehr, dass und wie die Fertigkeiten im sozialen Kontext eingesetzt werden.

Young, Caldarella, Richardson und Young (2012, S. 63) bezeichnen soziale Fertigkeiten als „Verhaltensweisen, die ein Jugendlicher für eine erfolgreiche Interaktion mit anderen Menschen benötigt“. Ein solches sozial kompetentes Verhalten weist drei Merkmale auf:

- Das Verhalten bezieht sich immer auf eine Interaktion zwischen zwei oder mehr Personen. Somit sind solche Verhaltensweisen, die in einem zwischenmenschlichen Kontext stattfinden, zentrale soziale Fertigkeiten.
- Soziale Fertigkeiten erfordern eine Handlung (z.B. aktives Problemlösen).
- Sozial kompetentes Verhalten beachtet den Kontext und wendet verschiedene Fertigkeiten sowohl situationsübergreifend als auch situationspezifisch an.

Sozial kompetent verhält sich, wer die verfügbaren Fertigkeiten flexibel, aufgaben- und situationsangemessen einzusetzen versteht.

In der Psychologie werden die Begriffe „soziale Kompetenz“ und „soziale Fertigkeiten“ weitgehend synonym verwendet (vgl. Merrell & Gimpel, 2014). Ein sachgemäßer Wortgebrauch wäre jedoch, den Begriff „soziale Kompetenz“ als Oberbegriff für soziale Fertigkeiten zu verwenden (vgl. Kanning, 2009a).

## 1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten

Am einfachsten gelingt es, die beiden Begriffe auseinanderzuhalten, indem man sich die Formen sozialer Fertigkeiten vor Augen führt. Gambrill (1995) gibt für Kinder und Jugendliche folgende soziale Fertigkeiten an.

### Wichtige soziale Fertigkeiten im Kindes- und Jugendalter (Gambrill, 1995)

- Versuchungen zurückweisen,
- auf Kritik reagieren,
- Änderungen bei störendem Verhalten verlangen,
- Unterbrechungen im Gespräch unterbinden,
- Schwächen eingestehen,
- erwünschte Kontakte arrangieren,
- unerwünschte Kontakte beenden,
- Komplimente äußern,
- Komplimente akzeptieren,
- auf Kontaktangebote reagieren,
- Gespräche beginnen,
- Gespräche aufrechterhalten,
- Gespräche beenden,
- jemanden um einen Gefallen bitten,
- Widerspruch äußern,
- sich entschuldigen,
- Nein-Sagen und
- Gefühle offen zeigen.

Die Liste solcher Fertigkeiten lässt sich noch erheblich verlängern. So wird ein Fertigkeitstraining diese Feinziele zunächst einmal ordnen müssen, wie dies in den siebziger und achtziger Jahren die Arbeitsgruppe um Goldstein vorbildlich durchführte (s. Petermann & Petermann, 2010).

Die Aufzählung verdeutlicht, wie stark soziale Fertigkeiten untergliedert werden können. Eine solche Feingliederung erleichtert den Erwerb neuer Fertigkeiten, macht jedoch den Aufbau einer umfassenden sozialen Kompetenz zu einem langwierigen Prozess. Dies umgeht man, indem man eine Lernzielhierarchie vorgibt, die mit den einfachsten Fertigkeiten beginnt und schrittweise zu komplexeren Fertigkeiten übergeht. Generell gilt jedoch, dass

die zu vermittelnden sozialen Fertigkeiten nach den Bedürfnissen und Lernvoraussetzungen der beteiligten Personen detailliert auszugestalten sind. Beispielhaft wird dies in folgender Feingliederung aufgelistet.

### **Beispiel für eine Feingliederung einer sozialen Fertigkeit**

In einem sozialen Kompetenztraining müssen die einzuübenden sozialen Fertigkeiten soweit untergliedert werden, dass sie in den Trainingssitzungen bearbeitet werden können. So gliedert sich die soziale Fertigkeit „Freizeitaktivitäten mit anderen durchführen“ in die folgenden Komponenten auf:

- eine Aktivität auswählen,
- Personen aussuchen, mit denen man die Aktivität ausüben möchte und die auch Zeit dazu haben,
- die jeweiligen Personen aufsuchen,
- sie ansprechen mit „Würdest Du mit mir (Name der Aktivität)?“ und
- wenn die Antwort „ja“ lautet, die Person auffordern, einen dazu passenden Ort aufzusuchen und mit der Aktivität zu beginnen oder
- wenn die Antwort „nein“ lautet, sich damit abfinden und jemand anderen aufsuchen und fragen.
- Die Einzelheiten der Ausgestaltung hängen von den Bedingungen der beteiligten Personen und dem situativen Kontext ab.

Die Feinziele sozialer Fertigkeiten können nur erreicht werden, wenn die Betroffenen eine differenzierte soziale Wahrnehmung entwickeln, eine angemessene soziale Urteilsfähigkeit herausbilden und schrittweise ein umfassendes Repertoire an sozialen Handlungsweisen aufbauen. All diese Voraussetzungen basieren auf Lernprozessen, die durch Verhaltenstrainings gezielt gefördert werden können. Selbstverständlich sind in unterschiedlichen Lebensbereichen eines Jugendlichen (z.B. Elternhaus, Freundeskreis, Schule, Ausbildungsplatz) spezifische Fertigkeiten gefordert, die sich im Zuge verschiedener sozialer Erfahrungen zu einer „Lebenskompetenz“ ausformen. Unter Lebenskompetenzen lassen sich „Fähigkeiten [verstehen], die für positives und günstiges Verhalten benötigt werden, um die Anforderungen des täglichen Lebens zu meistern“ (Mahmoudi & Moshayedi, 2012, S. 1156). Diese Fähigkeiten werden als essentiell für eine positive Entwicklung Jugendlicher betrachtet und umfassen beispielsweise ein positives Selbstkonzept, ein stabiles Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl, ein eigenes Wert- und Normensystem und das Gefühl der Zugehörigkeit zu anderen Menschen mit dadurch entstehenden prosozialen Verhaltensweisen (Guerra & Bradshaw,

2008; Lerner et al., 2005). Soziale Kompetenzen stellen somit einen wesentlichen Bestandteil von Lebenskompetenzen dar.

Interessant ist eine Analyse von Caldarella und Merrell (1997), die fünf grundlegende Aspekte herausfanden, die für die Entwicklung sozialer Fertigkeiten bei Jugendlichen zentral sind. Diese Aspekte sind nach ihrer Wichtigkeit in der folgenden Aufzählung geordnet.

### **Soziale Fertigkeiten: Fünf grundlegende Aspekte** (Caldarella & Merrell, 1997)

- Interaktionsfertigkeiten mit Gleichaltrigen,
- Fertigkeiten des Selbstmanagements (Selbstkontrolle etc.),
- schulbezogene Fertigkeiten (z.B. Regeln in der Schule respektieren),
- Kooperations- und Mitwirkungsbereitschaft,
- Durchsetzungsvermögen im Sinne von Selbstsicherheit (z. B. beim Knüpfen von Sozialkontakt).

Solche sozialen Fertigkeiten können gezielt, zum Beispiel in Rollenspielen, eingeübt werden; wichtig ist vor allem, dass sie im Sozialkontakt, sofern dieser befriedigend verläuft, bekräftigt und optimiert werden (vgl. Merrell & Gimpel, 2014).

## **1.2.1 Soziale Fertigkeiten im Jugendalter**

Wie in jeder Entwicklungsphase müssen auch im Jugendalter spezifische soziale Fertigkeiten entwickelt werden, um die Herausforderungen dieses Altersabschnitts erfolgreich bewältigen zu können. Der Alltag eines Jugendlichen verlangt andere (zwischenmenschliche) Fertigkeiten als der Alltag eines Grundschülers. Allerdings werden soziale Fertigkeiten, die in früheren Entwicklungsabschnitten von hoher Bedeutung waren, nicht abgelöst, sondern vielmehr ergänzt bzw. erweitert. Aufgrund veränderter sozialer Strukturen und Gruppenbildungen (Cliques, unter verschiedene Freizeitaktivitäten und Hobbys) ist ein Jugendlicher zunächst vor die Aufgabe gestellt, sich innerhalb dieser Strukturen zu „organisieren“ (Bierman et al., 2010). Dafür muss ein Jugendlicher über bestimmte soziale Fertigkeiten verfügen (vgl. Kauffman & Kinnealey, 2015; Holopainen et al., 2012; Bierman et al., 2010).

So kann ein Jugendlicher als sozial kompetent bezeichnet werden, wenn es ihm gelingt, mit komplexen sozialen Strukturen umzugehen, sich selbst einen Platz unter Freunden zu sichern und Gruppendruck widerstehen zu können (Bierman et al., 2010, S. 128).