



Die Macht der Worte

Sprache kann verletzen...oder stark machen

Petra Lippay, MA 2024
beziehungswert.at

Spielregeln....



Vorstellung der Referentin

*Mitreden, sich einbringen, Praxisbeispiele nennen –
ist heute ausdrücklich erwünscht...aber bitte wertschätzend bleiben.*

*Sollen wir „per Du“ oder „per Sie“ ? ...nichts davon wäre falsch oder richtig – wie
passt es für die Gruppe?*

Gleich zum Einstieg: Was fällt Ihnen ein zu:

Was war das Schönste, das man zu Ihnen je oder in letzter Zeit gesagt hat.

„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt.“

Joseph Rudyard Kipling

„Das Wort lebt länger als die Tat.“

Pindar

„Worte sind Luft. Aber die Luft wird zum Wind, und der Wind macht die / Schiffe segeln.“

Arthur Koestler

„Es gibt Worte, die gehen in den Kopf wie Splitter ins Fleisch: Man merkt es nicht. Erst nach einer Weile fangen sie an zu schmerzen und zu eitern, und oft hat man seine liebe Not, ehe man sie wieder rauskriegt.“

Jeremias Gotthelf

„Worte tun oft mehr als Schläge.“

Spruchwort

„Das Wort gleicht der Biene: Es hat Honig und Stachel.“

Talmud

Warum kommunizieren wir? Was lösen wir mit Worten aus?

- Ziele der Kommunikation: sich mitteilen – das Innenleben, die eigene Wahrnehmung nach außen bringen
- Mit der Kommunikation (verbal und nonverbal) teilen wir aber nicht nur unsere Wahrnehmung mit, sondern auch unsere Gefühle, Analysen der Welt, unser Wertesystem, Normen, Ansprüche, etc. – **unsere Realität und unsere Haltung.**

Wie sehen wir uns selbst und andere Menschen ?

Wie gehen wir mit ihnen sprachlich um?

Was lösen wir bei anderen Menschen mit unserer Kommunikation aus?

Welche Rolle spielen Emotionen, Wünsche, Ängste in unserer Kommunikation?

Wenn man ruhig und konzentriert ist, kann man vieles Unschöne aus dem Innenleben verbergen (zB wenn ich jemanden nicht mag und trotzdem freundlich bleibe) – **aber bei Stress funktioniert Kommunikation anders.** Sie ist aufs „Überleben“ ausgerichtet.

In Stressmomenten (Belastungen, Krisen, etc) zeigt sich, was Fassade ist und was ehrliche Haltung.

Warum kommunizieren wir? Was lösen wir mit Worten aus?

Sechs Wege, um die Kommunikation und das Miteinander zu verbessern:

- 1; an der **Stressverarbeitung** arbeiten (entspannt und achtsam bleiben bei herausfordernden Situationen)
- 2; **Reflexion** des eigenen Kommunikationsstils (offen sein für Feedback von außen, das braucht aber Selbstwert!)
- 3; den **Selbstwert** festigen (die eigene Erziehung zu reflektieren, sich selbst besser kennen)
- 4; an der **inneren Haltung** arbeiten (die eigenen Werte zu hinterfragen zB. Toleranz wirklich zu leben statt nur davon zu reden)
- 5; die **Sprache** besser einsetzen und beherrschen (zB Gewaltfreie Kommunikation einsetzen)
- 6; **Psychologische Fallen** kennen, entlarven und selbst aktiv vermeiden (Fachliteratur, Seminare,..)

....heute werden wir von allem etwas thematisch ansprechen.....

Framing

"Framing,, (engl für (Ein)Rahmen) bedeutet, dass **unterschiedliche Formulierungen desselben Inhalts das Verhalten des Empfängers unterschiedlich beeinflussen.**

Ein "Frame" strukturiert die Wahrnehmung der Realität also auf eine bestimmte Weise und beeinflusst, welche Informationen und Emotionen bei der adressierten Person hängen bleiben.

oder auf Deutsch gesagt: „Man kann etwas so oder so sagen“

Meine Wortwahl beeinflusst das Gegenüber emotional und veranlasst zum Handeln...

Beispiele für Framing:

~~Tariferhöhung~~

Tarifanpassung

~~Asylant~~

Asylwerber

~~Haferschleim~~

Porridge

~~20 Prozent unzufriedene Kunden~~

80 Prozent zufriedene Kunden

~~Hier gibt es gar keine Gefahr ...“~~

„Hier ist alles sicher ...“

~~„Zögern Sie nicht ...“~~

„Nutzen Sie jetzt diese Chance ...“

~~„Dieser Stoff kratzt nicht ...“~~

„Dieser Stoff ist kuschelweich ...“

~~„Haben Sie keine Angst ...“~~

„Vertrauen Sie uns ...“



Framing

(Film: 3.10 Min)



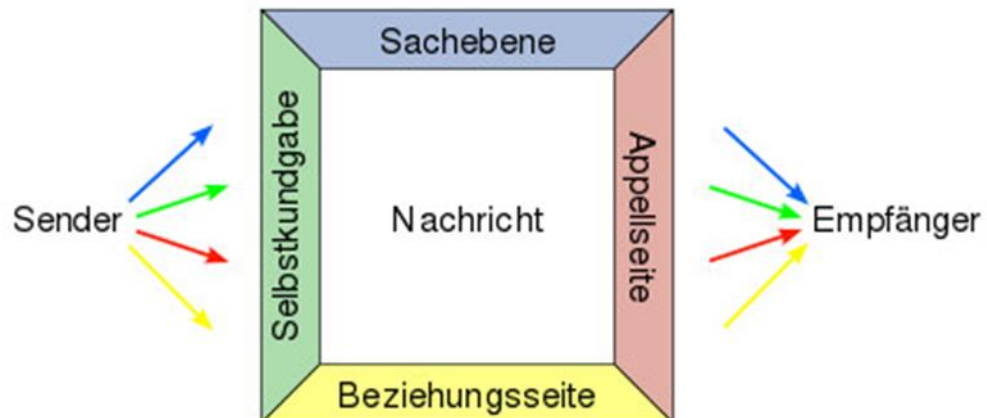
Framing im Alltag

Framing gibt es nicht nur im Marketing – sondern in jedem Alltagsgespräch und zumeist völlig unbewusst – **speziell in der Erziehung sollten wir da einen achtsamen Blick dafür haben, wie Sprache das Gegenüber emotionalisiert** – und so positive wie auch negative Emotionen erweckt (siehe auch dazu später „Der Pygmalion-Effekt“).

Und:

Versuchen Sie von einer negativen Sprache zu einer positiv formulierten Sprache zu kommen – damit erreicht man mehr!

Zur Erinnerung: **Sprache findet auf verschiedenen Ebene statt** – Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun – die verbale Sprache und die Körpersprache geben Hinweise auf die gesendete Ebene:



Bewusstmachen: Schicke ich Informationen, Appelle oder Beziehungsaussagen aus? Und: Es ist immer eine Selbstkundgabe dabei!

Die Schattenseite der Kommunikation: Sprachliche Gewalt

„I hau di wie an Esel....“ „Der Schlüssel beißt....“

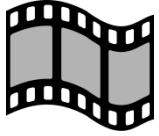
Wenn man Gewalt in der Sprache normal findet.....Schwarze Pädagogik verwendet Sprache als Mittel zur Unterdrückung,



Film: „Seelenprügel“ (5.08 Min)



*„I hau di wie an Esel.....“
„Der Schlüssel beißt....“*



Film: Sprache ist Gewalt (1.28 Min)

ACHTUNG!

DER NUN FOLGENDE FILM ENTHÄLT BEUNRUHIGENDE UND VERSTÖRENDE INHALTE
BERUHEND AUF WAHREN BEGEBENHEITEN!

Eh nett gemeint, aber.....



Der normale Alltag in der Linie 6 - Stefanie Sargnagel (1.43 Min)

https://www.facebook.com/watch/?extid=NS-UNK-UNK-UNK-AN_GK0T-GK1C&mibextid=2Rb1fB&v=1318088612386790



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Sprache fordert, schüchtert ein...ist ein Machtinstrument



Film: Be a lady they said (2.47 Min)



*Aber zurück zur Familie...
..wo fängt „Gewalt“ im Umgang miteinander an?*



.....Ihre Meinung, Ihre Erlebnisse ?

Die Formen von Gewalt gegen Kinder

Formen von Gewalt gegen Kinder durch pädagogische Fachkräfte	
Seelische Gewalt	beschämen, demütigen, ausgrenzen, isolieren, diskriminieren, überfordern, überbehüten, ablehnen, bevorzugen, abwerten, ständig mit anderen Kindern vergleichen, Angst machen, anschreien, bedrohen, beleidigen, erpressen
Seelische Vernachlässigung	emotionale Zuwendung oder Trost verweigern, mangelnde Anregung, ignorieren, verbalen Dialog verweigern, bei körperlichen, seelischen oder sexuellen Übergriffen unter Kindern nicht eingreifen
Körperliche Gewalt	unbegründet festhalten, einsperren, festbinden, schlagen, zerren, schubsen, treten, zum Essen zwingen, verbrühen, verkühlen, vergiften
Körperliche Vernachlässigung	unzureichende Körperpflege, mangelhafte Ernährung, unzureichende Bekleidung, Verweigerung notwendiger Hilfe (z. B. nach Unfällen) und Unterstützung
Vernachlässigung der Aufsichtspflicht	Kinder unangemessen lang oder in gefährlichen Situationen unbeaufsichtigt lassen, Kinder »vergessen«, notwendige Sicherheitsvorkehrungen oder Hilfestellungen unterlassen, Kinder in gefährliche Situationen bringen
Sexualisierte Gewalt	ein Kind ohne dessen Einverständnis oder gegen seinen Willen streicheln oder liebkosn, küssen, körperliche Nähe erzwingen, ein Kind ohne Notwendigkeit an den Genitalien berühren, ein Kind sexuell stimulieren, sexuelle Handlungen durch ein Kind an sich vornehmen lassen, Kinder zu sexuellen Posen auffordern, Kinder nackt oder in sexuell aufreizenden Positionen fotografieren

(Quelle: „Gewalt durch pädagogische Fachkräfte verhindern“ Jörg Maywald)

Teilweise gesellschaftlich akzeptierte Grauzonen, die anderen Menschen Schmerz zufügen

- **Macht**
- **Sozialer Schmerz**
- **Strafen**
- **Scham und Schuld**
- **Beleidigungen, Provokationen, Anzüglichkeiten (werden heute nicht eingehend behandelt)**

*„Wenn Grenzlinien von Gewalt dazu führen,
dass bestimmte Ereignisse nicht
mehr als ‘Gewalt’ geltend gemacht werden können,
so heißt das nichts anderes,
als dass die Grenzziehung von Gewalt immer mit Weigerungen verknüpft ist,
Menschen als Opfer von Gewalt anzuerkennen“*

(Alfred Schäfer und Christiane Thompson aus: „Verborgene Gewalt - Eine Beleuchtung gewaltvoller pädagogischer Interaktionen in elementarpädagogischen Einrichtungen.“ Bachelorarbeit FH Campus Wien, 2019, Claudia Schütz)

Gewaltprävention – Grauzonen

Macht

Es gibt zwei Arten von Macht:

beschützend und **bestrafend**.

Das Ziel der beschützenden Anwendung von Macht, ist einzig zu schützen – weder zu bestrafen noch zu beschuldigen oder zu verurteilen.

Bestrafen oder Beschützen?

Wenn Flutopfer gerettet werden oder ein Kind vor einem heranfahrenden Auto zurückgerissen wird, ist ganz klar: Hier handelt es sich um beschützende Macht. Im Alltag ist die Lage oft nicht so eindeutig.

Der Traktor

Tim hat sich in den Ferien auf einem Bauernhof zum begeisterten Mitfahrer auf dem Traktor des Bauern entwickelt. Manchmal fährt auch Robert, der 12-jährige Sohn des Bauern den Traktor. Eines Tages bietet Robert Tim an, auch mal den Traktor zu fahren, er würde ihm schon helfen. Nach einigem Zögern sitzt Tim am Lenkrad, neben sich den Robert, und los geht die Fahrt. Erst fährt er ganz langsam, dann, als es gut geht, immer schneller – da, plötzlich kriegt er die Kurve nicht mehr, fährt geradeaus in die Wiese. Hier bleibt der Traktor endlich stehen. Als Konsequenz verbietet ihm seine Mutter, noch mal auf den Traktor zu steigen. Sie sagt, sie möchte nicht, dass ihm was passiert oder dass der Traktor beschädigt wird.

Ist das jetzt bestrafende oder beschützende Machtausübung?

Auf den ersten Blick sieht es wie Schutz aus, weil die Mutter aus der Absicht heraus handelt, Tims Gesundheit zu schützen und den Traktor nicht zu beschädigen. Das kann jedoch nur eine erste Reaktion sein, denn die Bedürfnisse von Tim, etwas Neues auszuprobieren oder beweglich zu sein sind genauso viel „wert“ wie die seiner Mutter nach Schutz. Wird ihnen kein Raum gegeben, dann besteht die Gefahr, dass sich Tim entweder aus Angst den Wünschen seiner Mutter anpasst oder dass er sich verteidigt und in eine Abwehrhaltung geht. Um hier unnötigen Widerstand zu vermeiden und die Qualität der Beziehung zwischen den beiden nicht zu beeinträchtigen, braucht es anschließend ein Gespräch zwischen der Mutter und Tim. Dieses Gespräch gibt beiden die Gelegenheit, sich einzufühlen und einander zu verstehen: Wie geht es beiden mit der Situation? Dann stehen die Chancen gut, eine Lösung zu finden, in die alle Bedürfnisse mit einfließen.

Gewaltprävention – Grauzonen

Macht

Erwachsene haben eine **Dominanzposition** in unserer Gesellschaft gegenüber Kindern. Wo Macht existiert, ist Machtmissbrauch möglich, z.B. in Form von **Charisma, Überredungskunst, Abhängigkeit, Drohung** etc.

Kinder sind in ihrer Entwicklung auf verantwortungsvolle Erwachsene angewiesen, welche ihre Macht zur Einhaltung ihrer Rechte, nämlich der Achtung der kindlichen Würde und der Gestaltung einer gewaltfreien Beziehung, einsetzen.

Um trotz dieses existierenden Machtungleichgewichtes Beziehungen gewaltfrei und unter Bewahrung der kindlichen Würde gestalten zu können, plädiert Beate Rudolf (2014: Kinderrechte als Maßstab pädagogischer Beziehungen.) für die Einhaltung der Menschenrechte.

„Menschenrechte geben dieser – unvermeidbaren - Machtausübung eine Grundlage, eine Zweckbestimmung und Begrenzung“.

(Zitat +Quelle: Verborgene Gewalt Eine Beleuchtung gewaltvoller pädagogischer Interaktionen in elementarpädagogischen Einrichtungen. Bachelorarbeit Claudia Schütz 2019).

Macht: Dominanz und Partnerschaft in der Kommunikation

Dominanz	Partnerschaft
Taktiken der Machtausübung (<i>Power-over</i>)	Partnerschaftliche Strategien (<i>Power-with</i>)
Machthierarchie	Streben nach Bewusstsein
Gehorsam, befolgen externer Anweisungen	Authentizität, befolgen der inneren Wahrheit
Dominante und untergebene Rollen	Jeder Mensch ist eine Ganzheit.
Basiert auf Furcht	Basiert auf Vertrauen
Schafft Abhängigkeiten von externen Autoritäten	Schafft Eigenständigkeit und Selbstvertrauen
Abhängig / unabhängig	Interdependent
Fokus auf extrinsischen Bedürfnissen	Fokus auf intrinsischen Bedürfnissen
Kommunizieren, um andere zu beherrschen	Kommunizieren, um Verbundenheit herzustellen
Lernen ist Zeichen von Schwäche und niedrigerem Status.	Lernen ist Verpflichtung und andauerndes Bedürfnis.
Komplexe Bedürfnisse und Wünsche werden bewertet und möglichst in eindeutige Kategorien gepresst: gut/schlecht, richtig/falsch, stark/schwach, angebracht/unangebracht.	Die Komplexität von Wünschen und Bedürfnissen wird akzeptiert und es wird versucht, sie zu verstehen.
Der Mensch dient dem System.	Das System dient dem Menschen.
Bewahrt ein Status- und Kastensystem	Fördert Respekt füreinander und Kooperation aller Beteiligten
Bedürfnisse nach Fürsorge und Empathie werden gering geschätzt.	Fürsorge und Empathie werden hoch geschätzt.
Unehrllichkeit über Bedürfnisse stützt das autoritäre System.	Ehrlichkeit über Bedürfnisse stützt das partnerschaftliche System.
Andere werden für das eigene Handeln und Fühlen verantwortlich gemacht.	Die Verantwortung für das eigene Handeln und Fühlen wird selbst übernommen.
Man strebt nach Status und verteidigt ihn dann.	Man strebt stets danach, dazulernen und sich weiterzuentwickeln.
Entfremdet die Menschen dem Leben	Dient dem Leben und bereichert es
Es gibt nur einen richtigen Weg.	Unterschiedliche Überzeugungen werden respektiert.
Das Leben ist nicht viel wert; es wird kategorisiert.	Das Leben ist geheiligt; alles Leben wird verehrt.

Warum ist es wichtig, sich mit Machtverhältnissen in der Kommunikation auseinanderzusetzen?

- **Kommunikationsmuster** werden durch **Überzeugungen** geprägt.
- Die Sprache schafft und artikuliert das **Bewusstsein** eines Menschen im Verhältnis zu seiner **Weltanschauung**.
- Solange man sich auf **unbewusste Sprachmuster** verlässt, die alte menschenfeindliche und bedürfnisferne System aufrechterhalten, wird es einem schwerfallen, danach zu streben, **ganzheitlich und mitfühlend mit anderen Menschen umzugehen**.

Gewaltprävention – Grauzonen

Strafen

Gewalt und Strafen haben einen hohen Preis – wenn wir Angst vor Bestrafung haben, ist unsere Aufmerksamkeit bei den Konsequenzen und nicht bei unseren eigenen Werten.

Angst vor Bestrafung hindert Kinder daran, das Mitgefühl, das den elterlichen Anweisungen zugrunde liegt, wahrzunehmen und prosoziale Werte zu entwickeln.

Betrachtet man nun das Mittel der Bestrafung aus einem psychologischen Blickwinkel, stellt sich schnell heraus, dass Strafe an sich einen **schädlichen, unnützen Faktor** in der vernünftigen Erziehung von Kindern darstellt:

Strafe impliziert zunächst Schmerz. Erst, wenn eine Bestrafung in irgendeiner Form Schmerzen bereitet, kann sie als solche definiert werden. Aus dieser Tatsache lässt sich leicht ableiten, dass **Strafe unzulässig sein muss, egal in welcher Form oder mit welcher Intensität sie betrieben wird.**

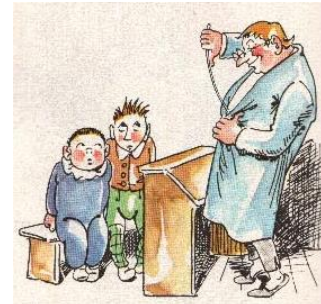


Gewaltprävention – Grauzonen

Strafen

Ein Kind zu bestrafen bedeutet, **ausgedachte und wohlüberlegte Handlungen** an dem Kind durchzuführen. Nicht nur **Schläge oder verbale Demütigungen** zählen zu diesen Handlungen, auch **sachlich unbegründete Verbote**, das **Einsperren in einen (dunklen) Raum** oder das **Ignorieren des Kindes** und **emotionale Gewalt** bedeuten **erzieherische Gewalt**.

Diese **Eigenmächtigkeit und bewusst durchgeführte Demütigung** vom Erziehungsberechtigten machen Bestrafung zu einem **unmenschlichen Erziehungsmittel**, das in keiner Form **toleriert oder gar akzeptiert** werden darf.



Gewaltprävention – Grauzonen

Strafen

Strafe überzeugt nicht vom fehlerhaften Handeln, sondern dressiert das Kind.

Kinder, die bestraft werden, also Gewalt bei fehlerhaftem Verhalten erfahren, tendieren selbst zu einer **aggressiven Persönlichkeit und halten Schlagen und Schikanieren für angemessene Lösungen in Konflikten mit anderen Kindern**, da die Eltern/Erziehenden als Modell für mögliche Verhaltensweisen dienen.

Es ist erwiesen, dass **misshandelte Kinder** sich später zwar an die **Art und Heftigkeit der Bestrafungen**, **nicht aber an die Gründe dafür erinnern**. Dieses Phänomen tritt auf, weil Strafe nur zeigt, *dass* man *etwas* falsch gemacht hat. **Sie zeigt jedoch keine Wege auf, wie man es beim nächsten Mal besser machen kann.**

Die Misshandlung von Kindern weckt nicht nur eine Tendenz zur **Problemlösung durch Gewalt**, sondern hat auch zur Folge, **dass geschlagene Kinder zur Selbstanklage neigen**.

Kinder geben **sich selbst die Schuld** für erfahrene Gewalt, suchen den Grund dafür in eigenem Fehlverhalten oder einer inneren Boshaftigkeit und suchen nach Rechtfertigungen zugunsten ihrer Eltern, nehmen sie in Schutz, wenn andere versuchen, sie anzuklagen. (Loyalitätskonflikt: die guten Eltern / die strafenden Eltern)



Gewaltprävention – Grauzonen

Strafen..das System geht weiter auf die nächste Generation

Bestrafte Kinder nehmen diese Überlegungen in ihr **moralisches Wertesystem** auf und **legitimieren durch das eigene Schuldgeständnis die Gewalt an ihren Kindern.**

Ohne Hilfe von außen wird ein hoher Prozentsatz der Kinder, die geschlagen wurden, auch ihre Kinder schlagen, selbst wenn sie das Verhalten ihrer Eltern als falsch erkennen.

So entwickelt sich ein generationsübergreifender Kreislauf, in dem die Kinder vom Geschlagenen zum Schlagenden (vom Opfer zum Täter) werden, ohne fähig zu sein, zwischen richtiger und falscher Erziehung zu unterscheiden.

Elterliche Gewalt (in jeglicher Form!) an Kindern kann folglich durchaus mit einer Reihe von **Persönlichkeitsstörungen und Neurosen im Erwachsenenleben** in Verbindung gebracht werden.

Geschlagene und gedemütigte Kinder entwickeln nicht selten **eine autoritäre, rigide Persönlichkeit.**

Quellen: Wie wirkt sich Gewalt in der Familie auf Kinder aus? Gesetzeslage, ihre Lücken und Grauzonen sowie die Umsetzung einer gewaltfreien Erziehung (Anja Gregor) und „Gewaltfreie Kommunikation“ (Rosenberg)

SCHAM und SCHULD in der Kommunikation



Schuld ist die innere Auseinandersetzung mit einer Situation und prinzipiell eine gesunde Emotion.

Scham ist das, was man vor einer äußeren Instanz empfindet, wenn man beschuldigt wird oder sich schuldig fühlt. **Scham wird im Gegenüber durch Sprache (verbal und nonverbal erzeugt).**

In der schwarzen Pädagogik wurde ständig Scham und Schuldzuweisung als Erziehungsmittel eingesetzt.

..und auch heute finden wir noch dieses Erziehungsmittel....

Sowas macht man nicht !

Schämst Dich denn gar nicht ????

SCHAM und SCHULD erzeugen als sprachliches Druckmittel

In der Schwarzen Pädagogik meinte man,...

- **dass das Eingehen auf kindliche Bedürfnisse schlecht sei** (Wenn ein Kind Bedürfniserfüllung verlangt, dann soll es sich schämen „Du verlangst viel zu viel von mir, schäm Dich!“)
- **dass der Körper etwas Schmutziges und Ekelhaftes sei** (Wenn ein Kind Interesse für seine Ausscheidungen zeigt, Nase bohrt, „Schäm Dich in der Nase zu bohren, du Schweind!“ etc.)
- **dass die Heftigkeit der Gefühle schädlich sei** (Bei überquellender Freude oder Wut, Trauer „Schäm Dich, ein Bub weint nicht!“ oder „Wieso heulst Du denn schon wieder?“ „Kannst Du Dich ned zsammreißen?“)
- **dass die Eltern triebfreie und schuldlose Wesen seien und immer Recht hätten** (Kinder sind immer an allem schuld, Eltern nie und können sich nicht entschuldigen. Fällt einem Erwachsenen etwas runter, so ist das Pech – fällt es einem Kind runter „Was hast Du schon wieder gemacht!“)

Scham und Schuld als Erziehungsmittel einzusetzen ist ein Angriff auf den kindlichen Selbstwert und das kindliche Selbstkonzept.

Schuldzuweisung ist die Zuschreibung von "Sei nicht (so)!"-Botschaften!

SCHAM und SCHULD erzeugen als sprachliches Druckmittel

Wofür schämen wir uns als Erwachsene? Wofür haben wir uns als Kinder geschämt?

Grundsätzlich kann jedes Verhalten eines Kindes Anlass zur Scham werden, sobald es von einem Erwachsenen als beschämend bezeichnet wird.

Für **Freud** wurzelt die Empfänglichkeit für moralische Strafreize der Eltern in der kindlichen Abhängigkeit und Hilflosigkeit. Er grenzt **Angst vor Liebesverlust und körperlicher Bestrafung, von ihm als Sozialangst beschrieben, von einem reifen Schuldgefühl ab**. Das Schuldgefühl entsteht seiner Auffassung nach **erst mit der Aufrichtung des Über-Ichs in der ödipalen Phase**.

Schon im Kindergartenalter beginnen Kinder, diese Muster von Schuld und Scham in sich aufzubauen und sie zu verinnerlichen. **Erik Erikson** hat in seinem **Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung die Bedeutung von Schuld in den Zeitraum des Spielalters, also etwa im vierten und fünften Lebensjahr, festgelegt**.

Die **Entwicklungsaufgabe** besteht für Erikson in diesem Alter darin, **die Initiative zu übernehmen, anstatt in Schuldgefühlen verhaftet zu sein**.

Er unterstreicht damit auf beeindruckende Art und Weise die Wirkungsweise von zugeschriebener Schuld:

Die Identität eines Kindes kann sich nicht entfalten, wenn schuldhaftes Erleben in dieser Entwicklungsphase dominiert.

SCHAM und SCHULD erzeugen als sprachliches Druckmittel

"Warum hast du das getan?" "Weißt du eigentlich, wie weh du deinem Freund damit getan hast?" "Mach das wieder gut!"

Solche schuldzuschreibenden Formulierungen kursieren in vielen Köpfen von Pädagog/innen und bestimmen den Umgang mit Kindern bei Regelverstößen. Bedauerlicherweise ist vielen Pädagog/innen nicht klar, welche fatalen Folgen solche pädagogischen Haltungen und Verhaltensweisen nach sich ziehen.

Die instrumentelle Schuldzuweisung zum Zweck der Reglementierung

Schuld im rechtlichen Sinn wird in Strafsachen folgendermaßen definiert: **"Schuld ist Vorwerfbarkeit. Man wirft dem Täter vor, dass er sich für das Unrecht entschieden hat, obwohl er sich für Recht entscheiden hätte können."**

Und in der Tat erfüllen **Schuldzuweisungen einen wichtigen Zweck in unserer Gesellschaft**; sie dienen vorrangig dazu, **Menschen in einem normativen Konstrukt zu reglementieren**. Mit Schuldvorwürfen werden wir angehalten, **uns in einem System einzufügen und deren Normen zu verinnerlichen**.

Wichtigste Antriebskraft hierbei ist die durch Schuldzuschreibung ausgelöste Scham, die in uns geweckt wird. Egidius (2008) erläutert in diesem Zusammenhang, dass **"Schamgefühle bei Menschen dann ausgelöst werden, wenn sie wahrnehmen, dass ihnen von anderen Personen Missbilligung entgegengebracht wird."**

SCHAM und SCHULD erzeugen als sprachliches Druckmittel

Verdeckte Schuldzuschreibungen: Strafen, Konsequenzen, "Wieder-gut-machen" und andere Sanktionen

Im pädagogischen Alltag finden sich häufig die Formulierungen "**Konsequenz statt Strafe**" und "**Wiedergutmachen statt anklagen**". Das ist aber noch nicht der Weisheit letzter Schluss...

Fakt ist jedoch, dass all diese Methoden - werden sie noch so bagatellisiert durch wertneutrale Formulierungen - auf eines abzielen: das „Einimpfen von Schuldgedanken“ (durch Beschämung), um ein Verhalten zu erzielen, das der Gruppe dienlich ist!

Man muss sich auch die Frage stellen: Ist das Kind aufgrund seiner Reife/seines Alters überhaupt schuldigfähig?

Wenn ein Kind etwas zerstört hat (zB. Besitz) – hat es wirklich in Absicht und schuldhaft gehandelt?

War dem Kind die Konsequenz klar, ist das Kind überhaupt reif, um den Ausgang der Situation zu erfassen?

SCHAM und SCHULD erzeugen als sprachliches Druckmittel

Wiedergutmachungsaktionen als öffentliche Beschämung – wenn Schuldfähigkeit nicht gegeben ist

Wenn **erziehende Personen Schuld zuweisen**, dann kann eine solche didaktischen Haltungen und Vorgehensweisen **destruktiven Denkmustern des Kindes Tür und Tor öffnen** („*Ich bin schlecht*“, „*Ich bin schuld*“).

Das Bedürfnis nach Autonomie und Handlungsfähigkeit eines Kindes wird damit zunichte gemacht.

Unliebsame und schwer identifizierbare Introjekte*, die oft **tief verwurzelt bis ins Erwachsenenalter in uns arbeiten** und nur durch gezielte psychotherapeutische Interventionen wieder aufgehoben werden können, werden damit entfacht.

Kinder geraten unfreiwillig in die Spirale der Destruktivität, die sich nicht selten in aggressivem Verhalten (Wut) äußert. Auch in den folgenden Lebensjahren wird aggressives Verhalten dann die (eingelernte) Reaktion auf Reglementierung, beispielsweise in Form von Kritik, sein.

Die gesunde Emotion Schuld wird durch das Anwenden von Beschämung missbraucht und zum unliebsamen Wegbegleiter, der Kindern ständig vermittelt, dass sie in ihrem "So-Sein" nicht wertgeschätzt werden.

Kochanska (2006) expliziert an dieser Stelle, **dass sicher gebundene Kinder ein gesundes Schuldempfinden besitzen**, das positive intragruppale Prozesse steuert. Dennoch ist es möglich, Kindern durch negative Resonanzen diesen gesunden Zugang zu Schuld zu nehmen.

***Introjektion** = die Aufnahme und Verinnerlichung unverarbeiteter, meist aversiver äußerer Realitäten, fremder Anschauungen, Motive, Werte und Normen etc. in das eigene Ich

SCHAM und SCHULD

Pädagogischer Alltag: Mitfühlendes Verstehen statt Verurteilungen

Detlef Schwarz (2014) betont im Zusammenhang mit Regelverstößen, **das "das Ziel die versöhnte Vollendung sein muss, nicht die Vernichtung."**

Er sieht Schuld als einen Zustand an, der nicht abgeüßt, sondern durch Liebe vergeben werden muss.

Der Schlüssel hierzu findet sich in der Begegnung mit dem Kind durch Wertschätzung und durch einführendes Verstehen.

Auf den pädagogischen Alltag umgelegt, sind folgende Reaktionen auf einen Regelverstoß sinnvoll:

- Das "Vergehen" *wertfrei benennen und einen Anteil zuweisen*: "Die Gruppe ist gestört durch dein Verhalten, weil du laut bist."
- Das Verhalten *normalisieren*: "Jeder ist schon einmal zu laut gewesen, oft fällt einem das selber gar nicht auf."
- *Unbedingt positive Resonanzen* durch einführendes Verstehen hervorrufen: "Du bist und bleibst ein Teil dieser lieben Gruppe."
- *Aufgaben zuweisen*: "In diesem Bereich der Gruppe ist es ruhiger, hier kannst du wieder ruhiger werden."
- **Abschließend eignen sich Rituale als Zeichen der Vergebung/ Annäherung.**

SCHAM und SCHULD

Warum die klassische Klärung der Schuldfrage durch Schuldzuweisung nicht zielführend ist...

Wenn es einen Anlassfall gegeben hat: Allein die Schuldfrage zu stellen und zu beschuldigen, führt nicht zum Ziel – eher ist es interessant, was die Motivation/Ursache/das Bedürfnis dahinter sind und wie eine Lösung ausschauen könnte.

Empfindet jemand Schuld oder wird beschämt, kann er nicht mehr empathisch reagieren oder sein Verhalten ändern – er wird in die Enge getrieben und reagiert mit: **Angriff – Flucht – Totstellen**

..aber nie mit einer konstruktiven Lösung !

Sinnvoller ist es, Ursachen zu analysieren die Krise als Chance zu nutzen, um etwas zu lernen.
Und das gesunde Gefühl der Schuld nicht für eine unterdrückende Erziehung zu missbrauchen.

Gewaltprävention – Grauzonen

Provokationen, Beleidigungen, Anzüglichkeiten

- **Abwertendes Sprechen, Lästern** („Du bist ein Dummkopf, zu nichts nütze..“)
- **Rechtfertigungen** („Mit Dir muss ich ja so umgehen, weil...“)
- **Rechthabereien** („Von Dir lasse ich mir gar nichts sagen...“)
- **Ironie und Zynismus** („Du bist ja ein ganz besonders Schlauer,...“)



Verletzlichkeit durch verbale/emotionale Gewalt

Die Gefühle eines anderen Menschen als unpassend abtun, die individuellen Nöte nicht ernst nehmen.....

Drei Sätze, die ein Kind daran hindern, seine Gefühle zu zeigen..

- 1; *Da gibt's jetzt keinen Grund zu weinen* (sagt dem Kind, seine Gefühle sind jetzt nicht richtig)
- 2; *Ist doch nicht so schlimm... und*
- 3, *Stell dich nicht so an...* (beides sagt dem Kind, dass seine Wahrnehmung der Situation und die Reaktion nicht stimmt)

Mit so einem – vielleicht unbedacht - dahingesagten Satz richtet man viel Schaden an.

Warum ist das so?

- 1; Frühtraumatisierte Kinder haben eine Botschaft gelernt „**Ich bin ein Fehler in dieser Welt!**“ (Bettina Bonus - Selbstkonzept) – wenn man dem Kind sagt, dass seine Gefühle nicht angebracht sind, vermittelt man diese Einstellung. Diese Selbsteinschätzung kann später zur Leistungs- und Lernverweigerung führen.
- 2; **Zufriedenheit lebt von einem gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen**, und zwar **nicht nur mit den positiven, sondern auch den negativen**, diese zulassen zu können ist ein Gutteil des Weges zur Zufriedenheit. Wenn wir unserer negativen Gefühle nicht akzeptieren, gewinnen sie paradoxerweise an Bedeutung und Wirkung. Wenn Erziehende die Gefühle des Kindes nicht akzeptieren, vermitteln wir dem Kind ein **falsches Schuld- oder Schamgefühl**. Es gibt zahlreiche „Erziehungsratgeber“ die Tipps und Tricks verraten, wie man Wut verhindert – aber kaum Literatur, die den Wert der Wut als „Schmerzmelder“ erkennt. (Buchtipp dazu: Heidi Kastner „Wut“Verlag Kremayr & Scheriau Wien 2014)

„**Da gibt's keinen Grund zu weinen**“ bedeutet für das Kind „**Du bist nicht normal, du bist seltsam, du haltest nichts aus, du gehörst nicht dazu.**“

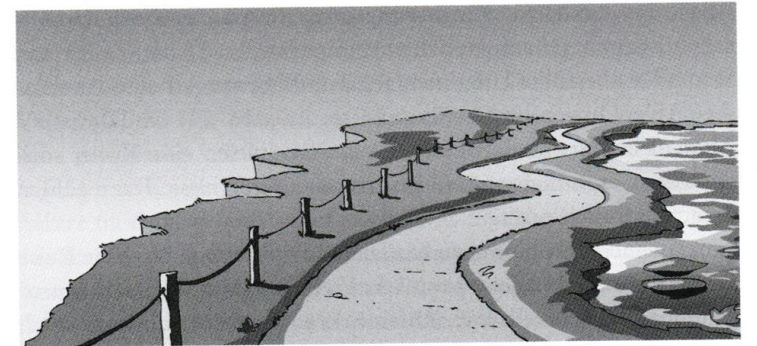
Verletzlichkeit durch verbale/emotionale Gewalt

Ob eine seelische Verletzung als emotionale Gewalt zu bezeichnen ist, lässt sich nicht endgültig sagen. Es sind viele Faktoren eingebunden.

Wie diese Geschehnisse erlebt und verarbeitet werden, hängt von der persönlichen Disposition (**Verletzlichkeit = Vulnerabilität**) ab.

- Psychische Stabilität
- Stärkende Ressourcen
- Widerstandskraft
- Lebensphase (Alter / Entwicklungsphase)

ABBILDUNG 2
Das WEG-Modell
(HAMMER 2010 u. 2012)



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5
Überforderung im Gleichgewicht Unterforderung

-5 bis 0 entspricht einem unterforderten Erleben; 1 bis 5 entspricht einem Erleben im optimalen Belastungsniveau mit einem Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen; 6 bis 10 entspricht einem erhöhten Stresserleben.

Bei einer hohen Verletzlichkeit ist der Weg sehr schmal !

Sozialer Schmerz - Ausgrenzung

Naomi Eisenberger, eine Hirnforscherin an der University of California in Los Angeles, untersuchte was in unserem Hirn passiert, wenn wir von anderen ausgeschlossen werden.

Um dies zu untersuchen, spielten die VersuchsteilnehmerInnen ein Spiel namens Cyberball. Das ist ein virtuelles Spiel, bei dem man sich gegenseitig den Ball zuspielen kann.

Dieses Spiel spielten sie in Röhren von so genannten [fMRI-Scannern](#) (fMRI = funktionelle Magnetresonanztomographie). Diese Scanner ermöglichen es, zu sehen, was im Hirn passiert, währenddem man eine geistige Aufgabe löst – wie eben z.B. Cyberball spielen.



Sozialer Schmerz - Ausgrenzung

Den VersuchsteilnehmerInnen wurden gesagt, dass sie dieses virtuelle Ballspiel über das Internet spielen und zwar **mit zwei anderen Personen, die gerade in diesem Augenblick an anderen Orten auch in einem fMRI-Scanner** lägen. Die VersuchsteilnehmerInnen konnten einen Avatar sehen, der sie selbst repräsentierte sowie zwei weitere Avatare, welche die anderen zwei durch das Internet verbundenen Personen darstellten.

Doch die Versuchsanordnung war eine Täuschung. In Wirklichkeit spielte die Person, die im Scanner lag, gegen ein vorher eingestelltes Computerprogramm. Dieses war darauf programmiert, die Person im Scanner immer mehr vom Ballspiel auszuschließen.

Während die Person am Anfang noch mitmachen konnte, **spielten die zwei (vermeintlichen) Mitspieler am Schluss nur noch unter sich selbst; sie spielten der Person im Scanner den Ball überhaupt nicht mehr zu.** In der entscheidenden Phase wurde der Person den Ball zuerst noch sieben Mal zugeworfen und danach – für ganze 45 Mal weiteres Ballabgeben – wurde die Person ausgeschlossen. Bei so viel Arroganz würde wohl jeder von uns einfach davonlaufen. **Aber die Personen waren ja im Scanner und mussten tatenlos zusehen, wie sie ausgeschlossen wurden.**



Sozialer Schmerz - Ausgrenzung

Unterscheiden sich psychischer und physischer Schmerz?

Eisenberger und KollegInnen wollten herausfinden, was im Hirn passiert, wenn wir ausgeschlossen werden. Sogar wenn man den VersuchsteilnehmerInnen nach den Hirnmessungen dann mitteilte, dass **keine anderen Menschen** im Spiel involviert waren, beruhigten sich die Personen nicht sofort. **Sie waren so aufgebracht, dass sie weiterhin davon sprachen, noch wütend zu sein und das Gefühl gehabt zu haben, dass die anderen sie ausgeschlossen hätten, weil sie etwas an ihnen nicht mochten.**

Eines der wichtigsten Resultate der Hirnmessungen war, dass während des Ausschlusses vom Spiel eine spezifische Hirnregion aktiviert wurde, die dafür bekannt ist, dass sie eine der wichtigsten Regionen in unserem Hirn ist, die immer dann aktiviert wird, wenn wir **physischen Schmerz erleben** (z.B. Schmerz durch Hitze). Das ist eine Region beim Gehirnbalken, die sich der [Anteriore Cinguläre Cortex](#) (ACC) nennt. Das Hirn setzt die Ausgrenzung also mit physischem Schmerz gleich. Für das Hirn ist diese Ausgrenzung ungefähr das Gleiche wie eine Faust ins Gesicht. (Quelle: „**Selbstwertgefühl, Schmerz und Leistung**“ *Dr. phil. Kurt Stocker*)

„Verborgene Gewalt - Eine Beleuchtung gewaltvoller pädagogischer Interaktionen in elementarpädagogischen Einrichtungen.“

Fachhochschule FH Campus Wien, Bachelorarbeit, Claudia Schütz, 2019

Der Fragebogen wurde von insgesamt 231 Personen (n= 231), größtenteils weiblichen Teilnehmerinnen (ca. 98 %) im Alter zwischen 18 und 63 Jahren (M= 34,10), ausgefüllt. Davon gaben mehr als die Hälfte (58,6%) der Befragten an, als ElementarpädagogInnen und rund 27 % als LeiterInnen einer elementarpädagogischen Einrichtung in Österreich tätig zu sein.

„Gewalt durch Sprache“

- Anschreien
- Niedermachen
- Demütigen
- Geringschätzen/Abwerten
- Bloßstellen
- Ironie/Sarkasmus



In der Studie genannte Erfahrungen bezüglich verbaler Gewalt

- Schimpfen auf Grund von Einnässen
- Negative Kommentare, Schuldgefühle vermitteln auf Grund von Einnässen Windelinhalt negativ kommentieren, abwertende, demütigende Bemerkungen wegen Windelinhalt/nasser Kleidung
- Negative nonverbale Kommunikation wegen Windelinhalt schimpfen
- Drüberfahren, um Zwang zum Schlafen durchzusetzen
- Verbale Äußerungen als Drohung und Druckmittel zum Schlafen
- Auf Weinen mit Schimpfen und Ermahnung reagieren
- Sehr häufiges Beobachten von Beschämen und Niedermachen von Kindern
- Kinder schimpfen aufgrund geäußerten Bedürfnisses (z.B. nicht ruhig sitzen können/wollen)
- Über Eltern vor Kind schimpfen
- Lustig machen über Mutter vor deren Kind
- Pädagoginnen sprechen vor dem Kind über dieses Kind, Bloßstellen von Kindern
- Kindern wird Schuld zugeschrieben
- Mit Kindern in der Anziehsituation in drohendem Befehlston kommunizieren
- Taktlose Formulierungen
- Kinder werden ungleich behandelt
- Sehr strenger und bestimmender Umgang mit den Kindern
- Unangemessene Kommunikation
- Mit Kindern wird "scharf verfahren"

Welche der folgenden PSYCHISCHEN Interaktionen von pädagogischem Personal konnten Sie im Rahmen Ihrer Ausbildung und anschließend während Ihres beruflichen Alltages in elementarpädagogischen Einrichtungen wahrnehmen?

Bitte kreuzen Sie die Häufigkeit der konkreten Beobachtungen an:



Ergebnisse der Studie „Words matter“ (2023) <https://wordsmatter.org>

Bei verbalen Misshandlungen komme es nicht allein auf die Lautstärke an, sondern auch auf den Tonfall, den Inhalt der Worte und ihre Wirkung.

2023 wurden 1000 Erwachsene und Kinder ab elf Jahren in Großbritannien befragt:

Demnach empfinden es die meisten Kinder, als besonders verletzend, wenn sie als **nutzlos oder dumm** bezeichnet werden.

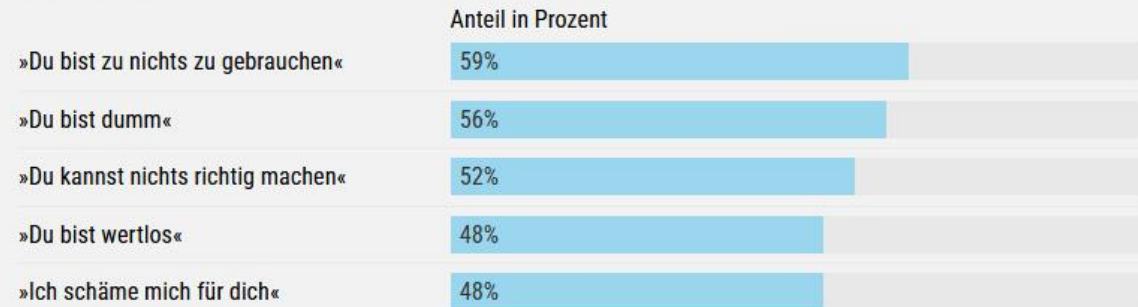
Rund **40 Prozent** berichteten, **regelmäßig böse Worte von Erwachsenen** zu hören, jedes zehnte Kind davon sogar **täglich**.

65 Prozent der Eltern räumten solche verbalen Aussetzer ein.

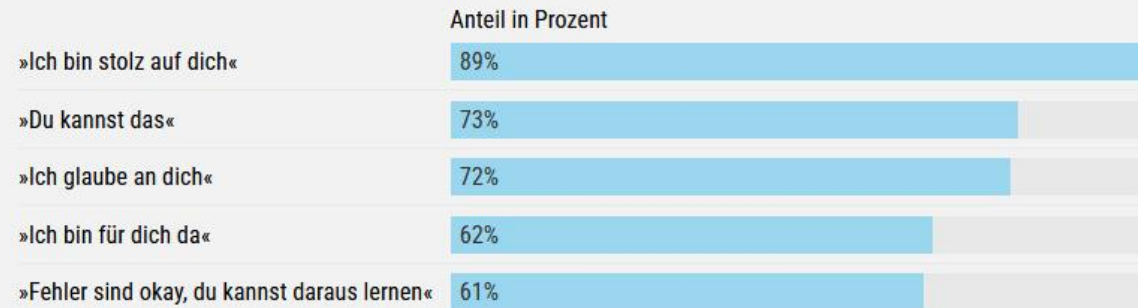
Die schlimmsten und die schönsten Sätze für Kinder

Die folgenden Äußerungen von Erwachsenen fanden Kinder besonders verletzend beziehungsweise besonders ermutigend.

Negative Sätze



Positive Sätze



Umfrage von Family, Kids & Youth (FK&Y) im Juni 2023 unter mehr als 1000 britischen Kindern

Grafik: Spektrum der Wissenschaft • Quelle: Words matter: Two in five children (41%) experience harmful verbal abuse by adults around them, reveals groundbreaking new study. News September 13, 2023 [Spektrum.de](https://www.spektrum.de)

Lebensendfremdende Kommunikationsformen (nach Marshall B. Rosenberg)

1. Moralische Urteile

Analysen von anderen Menschen sind in Wirklichkeit Ausdruck unserer eigenen Bedürfnisse und Werte.

2. Vergleiche anstellen

Vergleiche sind eine Form der Verurteilung.

3. Verantwortung leugnen

Wir sind gefährlich, wenn wir uns der Eigenverantwortung für unser Verhalten, Denken und Fühlen nicht bewusst sind.

4. Andere Formen der Lebensendfremdenden Kommunikation

Drohen, Einfordern, Schuldzuweisung, Strafe

Was macht emotionale Gewalt mit uns ?

Kränkung, Demütigung, Liebesentzug...was macht das mit uns?

„Emotionale Gewalt kann sich in vielen Ausprägungen zeigen. Seelische Vernachlässigung und Ignoranz können schlimmere Folgen haben als körperlicher und seelischer Missbrauch. Der Mensch ist als soziales Wesen darauf angewiesen, im anderen eine Reaktion hervorzurufen.“

(Werner Bartens. „Emotionale Gewalt“, rowohlt Berlin)

Emotionaler Missbrauch

8 Dinge, die toxische Eltern zu ihren Kindern sagen (5.02 Min)

1

2

3

4

5

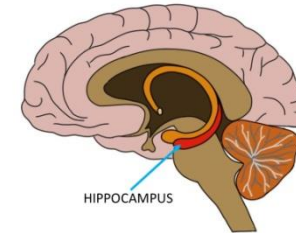
6

7

8

Was macht emotionale Gewalt mit uns ?

„Emotionale Gewalt kann **Anpassungsstörungen** nach sich ziehen. Im gewohnten Alltag funktioniert alles reibungslos. **Veränderungen im privaten oder beruflichen Bereich werfen Menschen jedoch aus der Bahn** – sie reagieren mit Rückzug, depressiven Verstimmungen oder unvermittelt aggressiv.“



„Werden kleine Kinder emotional missbraucht, **bleibt der Hippocampus im Vergleich zu Gleichaltrigen kleiner und ist in seiner Funktion stark beeinträchtigt**. Die Fähigkeit, Gefühle zu verstehen, einzuordnen und selbst auszudrücken bleibt zeitlebens unterentwickelt, wenn Kinder schon früh **Kränkungen und Erniedrigung** erleben.“

„Zudem ist der **körperliche Schmerz größer**. Schon kleine Provokationen und Hänseleien können große Krisen auslösen.“

(Werner Bartens. „Emotionale Gewalt“, rowohlt Berlin)

Emotionale Gewalt und gesundheitliche Spätfolgen

*„**Etliche Krankheitsbilder** lassen sich auf emotionale Gewalt zurückführen.“
...Missbrauch, Mobbing und das Erleben von emotionaler Gewalt in jungen Jahren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter **einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall** zu bekommen.“*

*Emotionale Gewalt löst **ungesunden Stress** aus, dieser“aktiviert **Entzündungszellen**, die Attacken auf Gefäßwände, Gewebe und Organe ausführen“.*

*„**60% der Bevölkerung** (westlichen Welt) hat Erfahrungen mit **emotionaler Gewalt/Feindseligkeiten** – in Kriegs- und Krisengebieten noch mehr....“*

(Werner Bartens. „Emotionale Gewalt“, rowohlt Berlin)

Welche Risikofaktoren begünstigen Gewalt in der Erziehung?

Individuelles Versagen

Erziehende mit biografischen Gewalt-Erfahrungen, die nicht verarbeitet wurden

Kennen Sie die Aussage

„Die Watschen/die Strafe / der strenge Ton haben mir als Kind nicht geschadet!“

Ein Klassiker, was **Nichtverarbeitung und Identifikation mit dem Aggressor** betrifft.

Die Wahrheit ist: Watschen, Strafe und sprachliche Gewalt haben geschadet, ganz sicher.

Wenn sich ein ehemals hilfloses Kind später als Erwachsener auf die Seite des Aggressors stellt, dann ist dieses hilflose Kind nie aus seiner Rolle

rausgekommen – im Gegenteil, es hat sich nur mit dem Aggressor und der Gewalt solidarisiert, weil man keinen anderen Weg kannte, als dass es

sich damit auseinander gesetzt und von Gewalt distanziert hat.



Individuelles Versagen

Es gibt kein Verhalten eines Kindes, das Gewalt legitimiert!

Wer so einen Watschen-Spruch zitiert hat noch immer nicht verstanden, dass Erziehung gewaltfrei zu sein hat – diese Person glaubt zwei Dinge:

- dass sie selbst schuld sei, dass ihr als Kind Gewalt angetan wurde (fehlende Aufarbeitung).
- dass es bei bestimmten Verhaltensweisen eines Kindes doch erlaubt sei, Gewalt anzuwenden.

Diese Haltung ist unter Stress-Situationen brandgefährlich, denn fühlt sich diese Person ausreichend „bedroht“ durch kindliches Verhalten (und das ist sehr individuell!), **legitimiert dies in der eigenen Gedankenwelt auch den Einsatz von Gewalt.**



Individuelles Versagen

Diese Identifikation mit dem Aggressor erklärt, warum in manchen Familien Gewalt über Generationen tradiert wird. Es fehlt die Distanzierung zum Aggressor.

Eine die Generationen übergreifende Weitergabe von Gewalt ist speziell in den Fällen möglich, in denen die Erfahrung, Opfer von Gewalt gewesen zu sein, nicht thematisiert wurde und eine (unbewusste) Identifikation mit dem Aggressor stattfindet, die sich dann im privaten oder beruflichen Handeln auf dem Rücken von Kindern entladen kann.



Individuelles Versagen

Film: „Vererbte Narben“ ARTE Dokumentation (nur bis max. 24.50 Min)



Individuelles Versagen

Individuelle Belastungen beim Erziehenden

Akute oder chronische Belastungen verursachen Stress und bei Stress kommen „alte Verhaltensmuster“ heraus.

Beispiele: Sucht, körperliche / seelische Erkrankungen, kulturelle Anpassungsschwierigkeiten, soziale Isolation, Trennung/Verlust im Familienkreis, gravierende Partnerkonflikte, Zugehörigkeit zu Sekten oder zu extremistische Gewalt befürwortenden Gruppierungen.



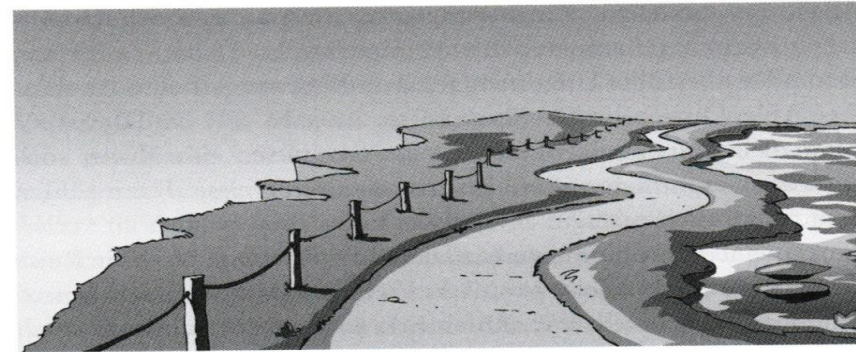
Individuelles Versagen

Stress überfordert....

WIEDERHOLUNG:
Das Weg-Modell...

ABBILDUNG 2

Das WEG-Modell
(HAMMER 2010 u. 2012)



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5
Überforderung im Gleichgewicht Unterforderung

-5 bis 0 entspricht einem unterforderten Erleben; 1 bis 5 entspricht einem Erleben im optimalen Belastungsniveau mit einem Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen; 6 bis 10 entspricht einem erhöhten Stresserleben.

Quelle „Irre Verständlich: Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen“ (Hammer / Plößl)

Bei jedem Menschen ist der Weg verschieden breit !

Ursachen: Eigene Erziehung (Haltung, Werte, innere Antreiber,..), genetische Veranlagung, Traumata, aktuelle Belastungen des Alltags, chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen, hohe Neurotizismus-Werte in der Persönlichkeit, etc.



Individuelles Versagen



Film: Chemie der Gefühle (2.32 Min)

Stress und situative Überforderung verleiten uns zu Fehlleistungen – zu Tage treten dann eventuell auch automatisierte Verhaltensmuster aus der eigenen Kindheit.



Gegenmittel zum Stress:

- Reflexion schwieriger Situationen ohne Schuld und Scham.
- Sich entspannen lernen.
- Achtsamkeit mit sich und anderen leben.



Individuelles Versagen

Gewalt ist immer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses.

(Marshall B. Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation) – Man kann sich daher die Frage stellen:

Welche Bedürfniserfüllung kommt bei mir in Gefahr, wenn ich Stress mit Kindern bekomme?

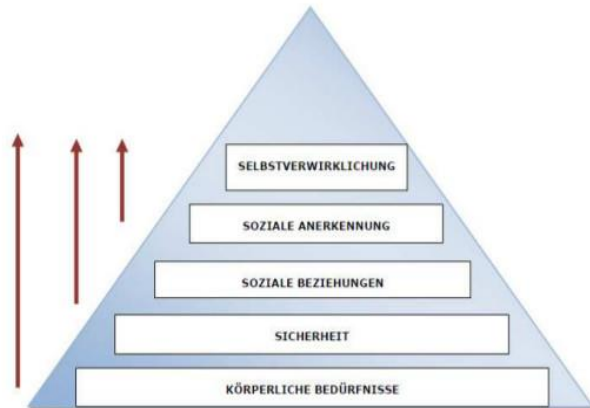


Bild: Maslowsche Bedürfnispyramide/ Bedürfnishierarchie

Nach Maslow muss zuerst eine niedrige Stufe des Daseins befriedigt werden um auf die nächst höhere zu gelangen. Zuerst müssen (auf Stufe „Körperliche Bedürfnisse“) Atmung, Wärme, Trinken, Essen, Schlaf, körperliches Wohlbefinden und Sexualität zufriedenstellend vorhanden sein, um Bedürfnisse der Stufe 2 „Sicherheit“ (Wohnung, Arbeitsplatz, Gesetze, Religion, Gesundheit, etc.) zu erwecken und in Folge dann abzudecken.

Was könnte es sein?

(von der Basis aufwärts)

Körperliche Bedürfnisse: Ruhe, Schmerzen (Stresskopfweg, Verspannungsschmerz,..), Sucht (Nikotin, Alkohol)

Sicherheit: alles muss schön geordnet sein, Perfektionismus (Wertesystem!)

Soziale Beziehungen: zu viel/wenig davon, Überforderung/Unterforderung

Soziale Anerkennung: ich muss von Jedem geachtet werden (Selbstwert!)

Selbstverwirklichung: nach eigenen Vorstellungen zu arbeiten

Individuelles Versagen

Die persönliche Haltung zu anderen Menschen/ Erwartungen an andere / Gewalt in der Sprache

Spontane Frage: Die Welt ist voller.....????? (bitte ergänzen..)

Mag ich mich? Mag ich die anderen um mich?

Erst wenn ich beides mit „Ja“ beantworten kann, kann ich mit anderen Menschen wertschätzend umgehen.

Wie schaut es mit dem eigenen Bindungstyp zu meiner Familie aus?

Kann ich prinzipiell vertrauen?

Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

Welche Haltung habe ich zu mir und anderen Menschen ? Lebe ich achtsam ?



Individuelles Versagen



Film: „Vera Birkenbihl: Die Welt ist voller...“ (7.43 Min)



Individuelles Versagen



Der Pygmalion Effekt – unbewusste Beeinflussung mittels Prognose:

Als **Pygmalion-Effekt** (nach der mythologischen Figur [Pygmalion](#)) wird bezeichnet, wenn sich eine (vorweggenommene) positive Einschätzung einer Person (z. B. eines Schülers) durch eine andere Person (z. B. einen Lehrer mit „*der Schüler ist hochbegabt*“, etc.) im späteren Verlauf bestätigt.

Das werde im Beispiel Schüler/Lehrer dadurch ermöglicht, dass der Lehrer den Schülern seine Erwartungen in subtiler Weise übermittelt, z. B. durch persönliche Zuwendung, die Wartezeit auf eine Schülerantwort, durch Häufigkeit und Stärke von Lob und Tadel oder durch hohe Leistungsanforderungen. Robert Rosenthal und Lenore F. Jacobson wiesen experimentell nach, dass ein Lehrer, dem suggeriert wird, einige Schüler seien besonders begabt, diese unbewusst so fördert, dass sie am Ende auch tatsächlich ihre Leistungen steigern. (Quelle Wikipedia)



Individuelles Versagen

Leider funktioniert das auch bei einer negativen Prognosen zB „Kind ist verhaltensauffällig“ oder „mit dem IQ wird es keine höhere Schule besuchen können“....



Film: Pygmalion Effekt (5.06 Min)



Individuelles Versagen

Zusammenfassung: Wie ich andere sehe, so verhalten sie sich in meiner Wahrnehmung auch.

Sehe ich andere Menschen als Stressquelle, werden sie mich stressen.

Welche Worte werden im Zusammenhang mit herausfordernden Kindern verwendet?

Nervensäge, Quälgeist, Sargnagel, lästige Wanze.....

Achten wir auf unsere Sprache

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Ansatz für achtsames Miteinander.

Ein achtsamer Umgang fängt bei sich selbst an.

Bin ich mit etwas wert?

Habe ich Selbstwert?

Habe ich Selbstachtung?

Individuelles Versagen

Eine fatale Kombination ist es, wenn

- * fehlendes fachliches Wissen (die Unfähigkeit das kindliche Verhalten zu analysieren und entwicklungspsychologisch zu erklären)
- * mit einem geringen Selbstwert zusammentreffen!

Sehr leicht fühlt sich die Betreuungsperson dann „in die Ecke“ gedrängt, vermutet „böse Absicht“ beim Kind und jedenfalls nimmt sie es sehr persönlich.

Wahrgenommene „böse Ansicht“ & „Bedrohung“ rechtfertigt für diese Person den Einsatz von Gewalt in verschiedensten Formen. Das kann auch ganz subtil sein, ein „Erziehen der Eltern durch Zwang“, „Dem Kind die Bockigkeit austreiben“ etc

Individuelles Versagen

Erinnerung HALTUNG:

„Der macht mir das zu Fleiß!“

„Die will mich nur sekkieren!“

Wer so etwas über ein Kind sagt, ist schon knapp dran an der schwarzen Pädagogik, die als zentrales Thema die „böse Kindsnatur hat, die es zu bändigen gilt“.

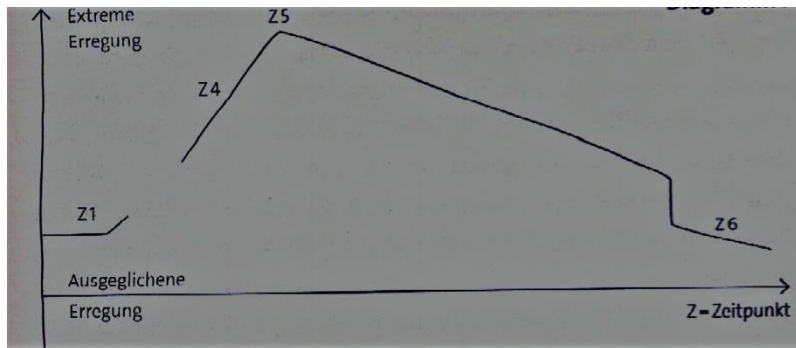
Und diese Person nimmt Sachen persönlich, die eigentlich nichts mit der eigenen Person zu tun haben....bei so einer Haltung lohnt es sich, die eigene Kindheit zu reflektieren: **„Warum glaube ich, dass alles mit mir zu tun hat? Welche Last wurde mir als Kind auferlegt?“**

(Ein ausschließlich Ego-zentristisches Weltbild lässt sich durch persönliche Entwicklung überwinden)

Affektmanagement

Wenn der Streit eskaliert - was sehen wir bei einem Konflikt von außen?

....Die Erregung des Gegenübers geht hoch und beruhigt sich nach einiger Zeit wieder – erst dann kann man wieder ein **ruhiges und sinnvolles Gespräch** führen. Solange die Emotion hochgefahren ist, erreicht man das Gegenüber nicht. Handelt es sich um eine dissoziative Störung* kann es durchaus sein, dass sich das Gegenüber **nicht mehr an den Streit oder die Intensität erinnert**.



Diese Kurve der Erregung nehmen wir von außen wahr

* **Dissoziative Störung:** In einer gesunden Entwicklung sind die verschiedenen Ego-States gut miteinander integriert und man kann problemlos wechseln.

Aber manche Ich-Zustände haben im regulären Alltag keinen Platz und sind dissoziierte Ego-States.

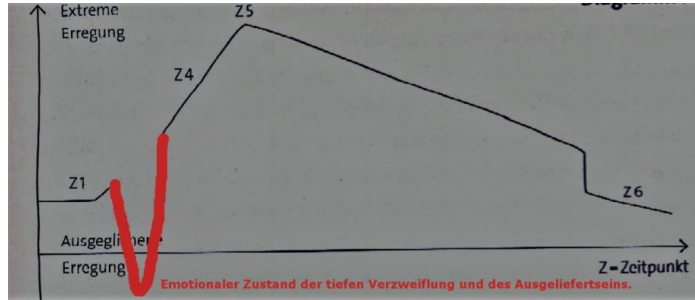
In Extremsituationen übernehmen Ego-States das Handeln, das uns regelrecht fremd sein kann („So kenne ich mich gar nicht, so bin ich normalerweise nicht,...“)

BUCHTIPP und Quelle:



Affektmanagement

Was wirklich passiert – was das Gegenüber in dieser Situation empfindet



EMOTIONALER ZUSTAND der tiefen Verzweiflung und des Ausgeliefertseins.

Die **Wut** reißt aus diesem **emotionalen Loch** heraus – sie ist quasi **Überlebensnotwendig aus Sicht des Gegenübers**.

Statt zu schimpfen oder zu ermahnen (oder zu sagen „Beruhig Dich bitte“)besser wäre: **Affektmanagement:**

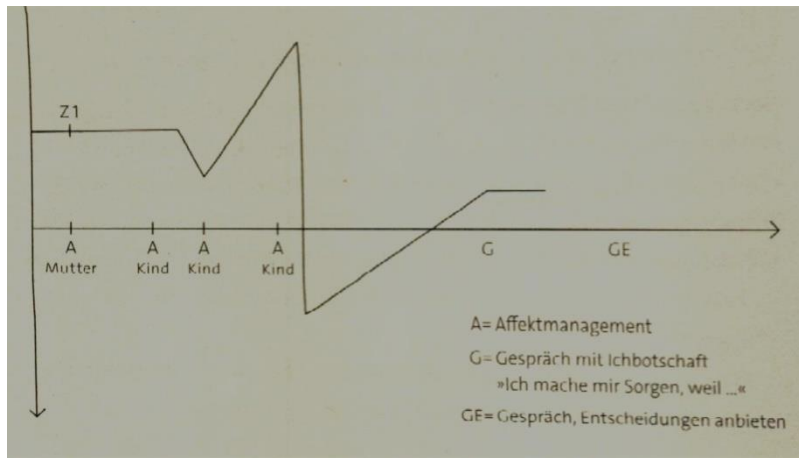
- **Vorbeugung kann nur durch die Bezugsperson geleistet werden!**
- Man muss die **Dynamik** verstehen lernen
- Das **erste Ziel** ist immer, dem Kind bei seinem **Affektmanagement zu helfen**
- Man muss auf die **Auslösesituation** vorbereitet sein, daher typische Auslösesituationen als auch Weg der Beruhigung für das Kind **sammeln**
- **Man muss sich selbst beruhigen lernen!** Nur durch die Ruhe des Erwachsenen kann das erregte Kind sich beruhigen!

Affektmanagement

Gleiche Situation, anders gelöst:

Anstatt das Gegenüber für seine Aggression und Emotion zurechtzuweisen, hört man zu und geht völlig wertfrei !!! auf seine Beschwerden ein und verbalisiert die Emotion und den Ärger – man arbeitet so gemeinsam einen Affekt nach dem anderen ab – das ist **reines Affektmanagement**.

Man formuliert Gefühle und Anspannungen, die man beim Gegenüber erlebt oder vermutet („Boah, Du bist geladen“ „Du hast Dich ungerecht behandelt gefühlt?“ etc.) und die man bei sich selbst erlebt, wenn man sich in die Lage des Gegenübers versetzt („Da wäre ich auch entsetzt!“ „Das fühlt sich echt nicht gut an!“). Dadurch steigt die Erregungs-Kurve nicht steil an.



Uns muss bewusst sein: Ein Mensch,
das Ärger mitbringt, wird noch ärgerlicher,
wenn wir sein Verhalten zurückweisen
oder die Emotion nicht ernstnehmen.
Bei Affekten kann man kein
„normales Verhalten“ einfordern.

Affektmanagement

Beim Affektmanagement beachten wir zwei Dinge:

- **Wir kennen die Trigger des Gegenübers** und vermeiden diese Trigger im Alltag oder wenn sie doch auftreten, geben wir dem Gegenüber besonders viel Sicherheit
- **Wir kommentieren den emotionalen Zustand des Gegenübers und arbeiten somit unterstützend Konflikte ab**

Wenn Pflegekinder diese wichtige Erfahrung (emotionales Feedback durch Bindungsperson oder somit positive Bindung an sich) in der frühen Kindheit nicht machen konnten, fällt ihnen später der Umgang mit den eigenen Emotionen schwerer bzw. die Emotionskontrolle funktioniert nicht so gut.

Kurzer Blick auf die Neurobiologie:
Wie entstehen Emotionen? Wie werden Sie uns bewusst?
Wie lernt ein Kind seine eigenen Emotionen zu verstehen?

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Die eigenen Emotionen verstehen lernen – durch Spiegelung von außen (Mentalisieren der Bezugsperson)

In einer sicheren Bindungsbeziehung funktioniert die „Emotionsspiegelung von außen“ sehr gut. Diese Bezugspersonen können erahnen, welche Gefühle das Kind gerade hat, sie können Körpersprache besser lesen, sind empathischer – sie können die Emotionen des Gegenübers gut mentalisieren und die Emotion spiegeln.

Die kindlichen Emotionen entstehen in den unteren limbischen Ebenen – die oberste sprachliche-kognitive Ebene bekommt einerseits die Information aus dem unteren Ebenen (ein Gefühl) und kombiniert das mit der Reaktion der Bindungsperson „(zb. „Jetzt hast Du Dich aber geärgert“) – so lernen Kinder, ihren Emotionen eine Sprache zu geben und Emotionen in Kategorien einzuordnen. Das Oxytocin verstärkt die Zusammenarbeit der limbischen Ebene mit der sprachlich-kognitiven Ebene. (Sripada et al, „Oxytocin enhances resting-state... “ ,2013)

Wie lernt ein Kind seine eigenen Emotionen zu verstehen?

Quelle: „Die erste Bindung“ (Nicole Strüber) Verlag Klett-Cotta, 2021

Problematisch ist es, wenn die Bezugsperson diese Reflexion im inneren des Babys und die damit einhergehende emotionale Spiegelung nicht vornimmt, sei es, weil

- sie depressiv ist
- sie selbst in der Kindheit keinen differenzierten Zugang zu Emotionen erworben hat
- sie aus anderen Gründen wenig feinfühlig ist (Krankheit, Stress, Sorgen, Sucht,...)
- sie nicht vorhanden ist (Fremdbetreuung mit ungünstigen Betreuungsschlüssel)

Das Kind erhält dann keine **vergleichbare Unterstützung in der emotionalen Entwicklung** - **Kinder, die nicht sicher an ihre Hauptbezugspersonen gebunden sind, fällt es schwerer, die Emotionen anderer zu verstehen und auf diese Emotionen zu reagieren.**

Als Pflegeeltern können wir diese „verpasste Chance“ auch noch später aufzugreifen und durch unser unterstützendes Verhalten kann das Kind nachreifen.

Angstfrei aufwachsen durch empathische Kommunikation

Ein wesentlicher Teil der Entwicklung der emotionalen Intelligenz ist der Erwerb der Fähigkeit, Ängste zu überwinden.

Jeder Mensch erlebt während seiner Kindheit Situationen die Angst hervorrufen können.

Als Erziehende müssen wir Kindern helfen mit solchen Situationen umzugehen und Ängste zu überwinden.

Viele Eltern/Erziehende wissen nicht was sie tun sollen, wenn ihr Kind ein traumatisches Erlebnis hat.

Manche werden nervös und **schreien das Kind an**, was nun dazu führt, dass das Gehirn des Kindes die nächste höhere Alarmstufe auslöst und die Erfahrung umso dramatischer wird.

In anderen Fällen besteht die spontane Reaktion der Eltern darin, dem Kind zu sagen, **dass es sich beruhigen soll und dass doch alles gar nicht so schlimm ist**. Dieses Verhalten ist unter Umständen genauso schädlich wie das zuvor beschriebene.

Für ein Kind, das hingefallen ist oder einen kleinen Schreck erlitten hat, kann es natürlich beruhigend sein, wenn man die Sache verharmlost und auf diese Weise die emotionale Belastung verringert.

War der Schreck aber nicht ganz so klein und ist das kindliche Gehirn nicht imstande, ihn aus eigener Kraft überwinden, dann kann es passieren, dass die Angst in seinem inneren Wurzeln schlägt.

Durch Kommunikation Traumata verarbeiten

Die **rechte Gehirnhälfte speichert traumatische Erlebnisse** ab. Wenn sie an irgendeine traumatische Erfahrung aus ihrem Leben zurückdenken, werden sie feststellen, dass sie die betreffenden Szenen zum Teil **als Bilder im Gedächtnis** haben.

Soldaten, die aus dem Krieg zurückkehren, haben sogenannte **Flashbacks** von den Kampfhandlungen: plötzlich aufflackernde Bilder, die das Gehirn nicht verarbeiten konnte.

Ängste entstehen meist in der rechten Gehirnhälfte und leben als Bilder und Empfindungen in dieser eher intuitiven und visuellen Hemisphäre weiter.

Minder schlimme traumatische Erlebnisse kann ein Kind selbst verstehen. Es kann zum Beispiel verstehen, dass ein Spielzeug kaputt gegangen ist, weil es auf den Boden gefallen ist. **Erlebt ein Kind aber einen größeren Schreck, dann kann es geschehen, dass sein Gehirn diese Erfahrung nicht verarbeiten kann, und dann entsteht das, was wir als irrationale Angst bezeichnen.**

Als Erziehende/r haben sie aber die Möglichkeit, diese Eindrücke zu verwischen und die dramatischen Bilder in seinem Gehirn zu deaktivieren.

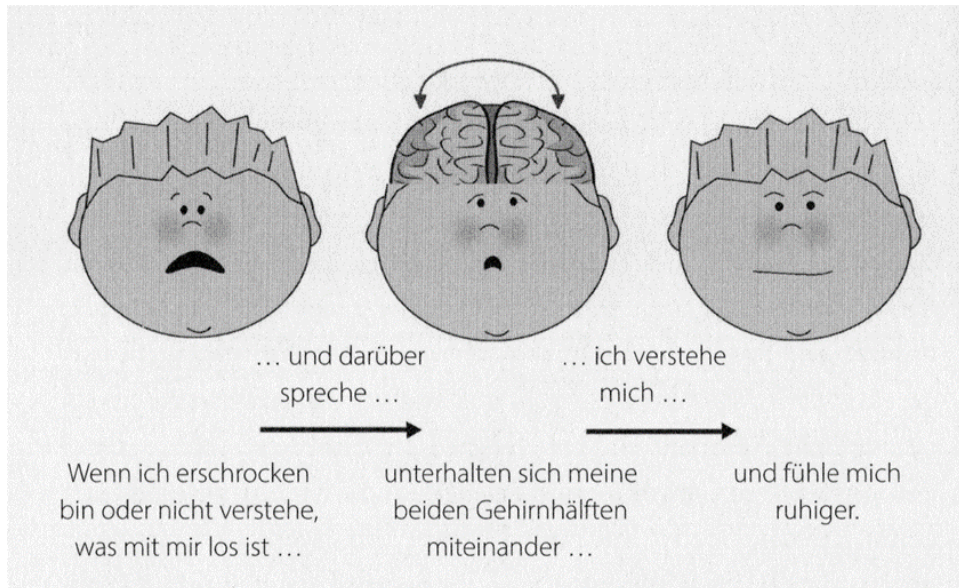
Sie müssen dem Kind lediglich helfen, über das, was es gesehen und empfunden hat, zu sprechen.

Wenn ein Mensch erschrickt und dann die Gelegenheit bekommt, über das Geschehene zu sprechen und es zu beschreiben, **beginnt seine linke Hemisphäre (die für das Sprechen zuständig ist) mit der rechten Hemisphäre zu kommunizieren.** Das ist ein einfaches Mittel, dafür zu sorgen, dass der **verbale und logische Teil seines Gehirns dem visuellen und emotionalen Teil des Gehirns hilft, die Erfahrung zu bewältigen.**

Diesen Prozess bezeichnen wir als die Integration einer traumatischen Erfahrung. **Das Kind wird sich an das erinnern, was passiert ist, aber es wird nicht mehr dieselbe Angst empfinden.**

Angstfrei aufwachsen durch empathische Kommunikation

Keinesfalls sollte man die Situation herunterspielen oder Emotionen ungültig machen, wenn man Traumata bearbeiten möchte:



Herunterspielen	Dem Kind helfen, damit umzugehen
M: Warum weinst du, Clara?	M: Warum weinst du, Clara?
C: Ein älteres Kind hat mich gehauen.	C: Ein älteres Kind hat mich gehauen.
M: Ach, schau, ist doch gar nicht schlimm ...	M: Bist du sehr erschrocken?
C: Es hat mich geschubst und ich bin hingefallen.	C: Ja.
M: Alles gut, es ist nichts passiert. Gleich geht's dir wieder besser.	M: Natürlich, weil es größer war als du ...
<i>(C weint weiter)</i>	<i>(C weint weiter)</i>
M: Na komm schon, beruhige dich.	M: Und was hat das andere Kind genau gemacht?
<i>(C weint weiter)</i>	C: Es hat mich geschubst und ich bin hingefallen.
M: Komm schon, Clara. Du bist doch ein großes Mädchen!	M: Hat es sehr doll geschubst?
<i>(C schluchzt)</i>	C: <i>(trocknet sich die Tränen)</i> Ja. So, mit der Hand.
M: Du bist ein tapferes Mädchen. Und tapfere Mädchen weinen nicht!	M: Es hat dich ganz doll mit der Hand geschubst?
<i>(C wird still und schaut zu Boden)</i>	C: Ja. <i>(weint nicht mehr)</i>
M: Sehr gut! Siehst du, wie groß du schon bist? Komm, wir gehen nach Hause und ich mache dir einen Milchshake.	M: Also, das wundert mich wirklich nicht, dass du erschrocken bist. Ich wäre auch erschrocken. Hat es dich auch böse angeguckt?
	C: Ja. Es guckt böse, es ist total gemein.
	M: Ja, es hat dir einen großen Schrecken eingejagt, stimmt's?
	C: Ja.
	M: Ich sehe, dass es dir schon besser geht. Ich werde mit deiner Erzieherin sprechen, damit dieses Kind dich nicht wieder haut.
	C: Ich gehe spielen.

Empathie & Achtsamkeit gegen Angst

<p>1. Setzen Sie Empathie ein, um das emotionale Gehirn des Kindes zu beruhigen, das einfach nur weglaufen möchte. Das kann ein bisschen dauern.</p>	<p>M: <i>(nimmt sie in die Arme)</i> Jetzt bist du aber ganz schön erschrocken! L: <i>(weint)</i> Jaaaaa! M: Na klar, du bist hingefallen und erschrocken. L: <i>(weint etwas weniger)</i> Jaaaaa! <i>(M zeigt weiter Empathie, bis Laura sich beruhigt)</i></p>
<p>2. Lassen Sie die Angst des Kindes gelten und sprechen Sie mit ihm darüber, wie wichtig es ist, dass es sich dieser Angst stellt.</p>	<p>M: Du hast gesagt, dass du nicht wieder hinaufwillst, stimmt's? L: Ja. M: Das verstehe ich. Aber es ist wichtig, dass wir es wieder versuchen, damit du keine Angst hast. L: Ich will nicht.</p>
<p>3. Arbeiten Sie mit kooperativer Kommunikation, damit das Kind weiß, dass Sie diese Angst gemeinsam überwinden werden.</p>	<p>M: Ja, das denke ich mir. Ich glaube, wir könnten es zusammen versuchen. L: Ich habe Angst. M: Mama hilft dir. Wir machen das zusammen und ich halte dich die ganze Zeit an der Hand.</p>
<p>4. Versuchen Sie sich zu einigen, was Sie gemeinsam erreichen wollen.</p>	<p>M: Wir versuchen es zusammen, aber nur ein bisschen. L: Ich habe Angst. M: Weißt du, was wir machen? Du musst nur zwei Schritte gehen, und ich bin da und halte dich fest, einverstanden?</p>

<p>5. Fangen Sie erst an, wenn das Kind bereit ist, ohne Druck auszuüben und ohne den geringsten Zwang.</p>	<p>L: Na gut. Aber du hältst mich an der Hand. M: Ich werde dich nicht loslassen, gib mir deine Hand. So, jetzt kannst du den ersten Schritt machen.</p>
<p>6. Fragen Sie es, wie gut oder zufrieden es sich fühlt, und loben Sie es dafür, dass es seine Angst überwunden hat.</p>	<p>M: Sehr gut! Das hast du ganz allein geschafft, Mama hat dich nur an der Hand gehalten. Wie fühlst du dich? L: Ja, ich war sehr tapfer. M: Ja. Du siehst zufrieden aus. L: Ja, ich will es noch ein Stückchen weiter probieren.</p>
<p>7. Wiederholen Sie das Ganze an einem anderen Tag und in einem anderen Kontext, damit das Kind die Situation verallgemeinern kann.</p>	

Empathischer Umgang mit Regeln

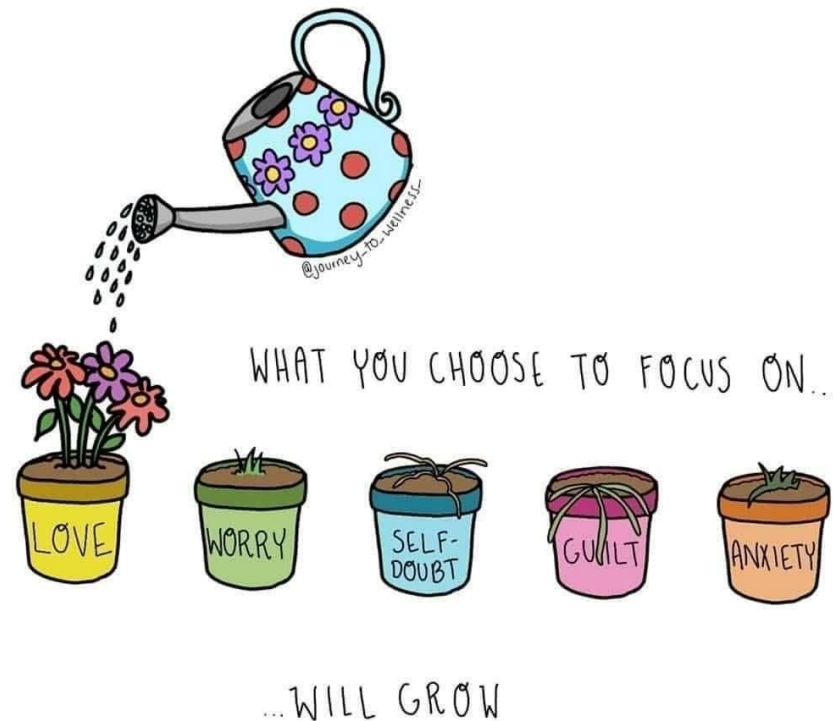
Mr. Ty / the childcare agency

Listening Ears

https://www.instagram.com/reel/C3oSZp6RFPg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



*Jeder hat die freie Entscheidung, wie er mit anderen kommuniziert !
Und jeder hat die Verantwortung, sein eigenes Verhalten zu reflektieren!*



Das Ende der destruktiven Sprache....
....der Weg zur positiven Haltung und positiven Sprache:

Gewaltfreie Kommunikation und aktives Zuhören



Die Gewaltfreie Kommunikation

nach **Marshall B. Rosenberg**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der **Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben** führt. GfK kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein.

Im Vordergrund steht **nicht, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln**, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Manchmal werden auch die Bezeichnungen „Einfühlsame Kommunikation“, „Verbindende Kommunikation“, „Sprache des Herzens“ oder „Giraffensprache“ verwendet.

Empathie ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation.

Die Gewaltfreie Kommunikation



Rosenberg nimmt an, dass jeder Mensch gern bereit sei, etwas für einen anderen Menschen zu tun, **sofern bestimmte Bedingungen erfüllt sind** (z. B. die Anfrage als Bitte formuliert ist und nicht als Forderung, er nicht den Eindruck hat, dadurch eine Pflicht abzarbeiten oder den anderen in eine Pflicht zu setzen usw.).

Dieses Menschenbild geht auf die der humanistischen Psychologie entlehnte Haltung zurück, in einer schädigenden Aktion eines Individuums nicht den Ausdruck des inneren Wesens zu sehen, sondern die „fehlgeleitete“ Strategie eines eigentlich positiven Impulses. So nennt Rosenberg **jede Form von Gewalt einen tragischen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses**.

Rosenberg unterscheidet **zwei Arten zwischenmenschlicher Kommunikation**, die **Gewaltfreie Kommunikation** und die **lebensentfremdende Kommunikation**. Zur spielerischen Veranschaulichung wird in Vorträgen und Seminaren dies auch als „Giraffensprache“ und „Wolfssprache“ bezeichnet.

Die Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation, was ist das?

Gewaltfreie Kommunikation besteht aus zwei Schritten:

Sich selbst offen ausdrücken und andere Menschen empathisch aufnehmen.

Die vier Komponenten der GfK

- 1. Beobachten***
- 2. Gefühle aussprechen***
- 3. Bedürfnisse dahinter erkennen und aussprechen***
- 4. Bitten***

Ziel der GfK:

Mithilfe der vier Komponenten ehrlich ausdrücken und empathisch zuhören

Beobachten ohne zu bewerten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

„ Die höchste Form menschlicher Intelligenz besteht darin, zu beobachten ohne zu bewerten

Jiddu Krishnamurti (Ind. Philosoph, * 1895)

Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden

Die folgende Tabelle unterscheidet Beobachtungen, getrennt von Bewertungen, und Beobachtungen, vermischt mit Bewertungen.

Kommunikation	Beispiele: Beobachtung vermischt mit Bewertung	Beispiele: Beobachtung getrennt von Bewertung
1. Gebrauch des Verbs <i>sein</i> ohne Anzeichen, daß der Bewertende die Verantwortung für seine Bewertung übernimmt	Du bist zu großzügig.	Wenn ich sehe, daß du all dein Essensgeld weggibst, finde ich, daß du zu großzügig bist.
2. Gebrauch von Verben mit bewertendem Beigeschmack	Toni schiebt die Dinge vor sich her.	Toni lernt für ihre Prüfungen erst am Abend vorher.
3. Annahme, daß die eigene Meinung über die Gedanken, Gefühle, Absichten oder Wünsche von jemand anderem die einzig gültige ist	Sie schafft ihre Arbeit bestimmt nicht.	Ich glaube nicht, daß sie ihre Arbeit schafft. Oder: Sie hat gesagt: „Ich werde meine Arbeit nicht schaffen.“
4. Annahme mit gesichertem Wissen vermischen	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, nimmst deine Gesundheit Schaden.	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, befürchte ich, daß deine Gesundheit vielleicht Schaden nimmt.
5. Keine genaue Bestimmung von Personen innerhalb einer Bezugsgruppe	Ausländer kümmern sich nicht um ihr Eigentum.	Ich habe noch nicht gesehen, daß die ausländische Familie aus der Rosenstraße 16 den Schnee auf ihrem Bürgersteig wegschaufelt.
6. Benutzen von Wörtern, die eine Fähigkeit bezeichnen, ohne klarzumachen, daß hier bewertet wird	Harry Schmidt ist ein schlechter Fußballspieler.	Harry Schmidt hat die letzten 20 Spiele kein Tor mehr geschossen.
7. Benutzen von Adverbien und Adjektiven auf eine Art, die nicht deutlich macht, daß es sich um eine Bewertung handelt	Jochen ist häßlich.	Jochens Äußeres zieht mich nicht an.

Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Verknüpfen wir Beobachtung mit Bewertung, neigen die Zuhörer eher dazu, Kritik zu hören und blockieren.

Die Wörter: „**immer**“, „**nie**“, „**jemals**“, **Jedes Mal**“, usw. drücken nur dann eine reale Beobachtung aus, wenn sie wie folgt verwendet werden: „Jedes Mal wenn ich mit meiner Mutter telefoniere, dauert das mindestens 30 Minuten.“ **(Und wenn das tatsächlich jedes Mal so ist !)**

Manchmal werden solche Wörter aber **als Übertreibung** benutzt, einfach nur um mehr Macht zu haben – dabei vermischt sich Beobachtung und Bewertung: „Sie ist **nie** da, wenn man sie braucht“.

Übung 1: Beobachtung oder Bewertung?

Um Ihre Kompetenz in der Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung zu bestimmen, machen Sie bitte die folgende Übung: Markieren Sie die Numerierungen der Sätze, die eine reine Beobachtung ausdrücken – ohne jegliche Bewertung.

1. Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.
2. Gestern abend hat Nina beim Fernsehen an ihren Nägeln gekaut.
3. Klaus hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.
4. Mein Vater ist ein guter Mensch.
5. Jenny arbeitet zuviel.
6. Hans ist aggressiv.
7. Christine war in dieser Woche jeden Tag die erste in der Warteschlange.
8. Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.
9. Franz hat zu mir gesagt, gelb steht mir nicht besonders.
10. Meine Tante klagt immer, wenn ich mit ihr spreche.

Hier sind meine Antworten zu Übung 1:

1. Wenn Sie die 1 markiert haben, dann stimmen wir nicht überein. Ich halte „grundlos“ für eine Bewertung. Darüber hinaus halte ich auch die Schlußfolgerung, daß Karl wütend war, für eine Bewertung. Er kann sich auch verletzt, traurig, ängstlich oder anders gefühlt haben. Beispiele für Beobachtungen ohne Bewertungen können so klingen: „Hans hat mir gesagt, daß er wütend war“ oder: „Hans hat mit der Faust auf den Tisch geschlagen.“
2. Wenn Sie die 2 markiert haben, dann stimmen wir darin überein, daß hier eine Beobachtung ausgedrückt wurde, die nicht mit einer Bewertung vermischt ist.
3. Wenn Sie die 3 markiert haben, dann stimmen wir darin überein, daß hier eine Beobachtung ausgedrückt wurde, die nicht mit einer Bewertung vermischt ist.
4. Wenn Sie die 4 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „guter Mensch“ für eine Bewertung. Eine Beobachtung ohne Bewertung könnte sein: „In den letzten 25 Jahren hat mein Vater ein Zehntel seines Einkommens für gute Zwecke ausgegeben.“

5. Wenn Sie die 5 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „zuviel“ für eine Bewertung. Eine Beobachtung ohne Bewertung könnte sein: „Jenny hat diese Woche mehr als 60 Stunden im Büro verbracht.“

6. Wenn Sie die 6 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „aggressiv“ für eine Bewertung. Eine Beobachtung ohne Bewertung könnte sein: „Hans hat seine Schwester geschlagen, als sie ein anderes Fernsehprogramm eingestellt hat.“

7. Wenn Sie die 7 markiert haben, dann stimmen wir darin überein, daß hier eine Beobachtung ausgedrückt wurde, die nicht mit einer Bewertung vermischt ist.

8. Wenn Sie die 8 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „oft“ für eine Bewertung. Eine Beobachtung ohne Bewertung könnte sein: „Mein Sohn hat zweimal diese Woche seine Zähne nicht geputzt, bevor er ins Bett gegangen ist.“

9. Wenn Sie die 9 markiert haben, dann stimmen wir darin überein, daß hier eine Beobachtung ausgedrückt wurde, die nicht mit einer Bewertung vermischt ist.

10. Wenn Sie die 10 markiert haben, stimmen wir nicht überein. Ich halte „klagt immer“ für eine Bewertung. Eine Beobachtung ohne Bewertung könnte sein: „Meine Tante hat mich diese Woche dreimal angerufen und jedesmal über Leute gesprochen, die nicht so mit ihr umgegangen sind, wie sie das gerne gehabt hätte.“

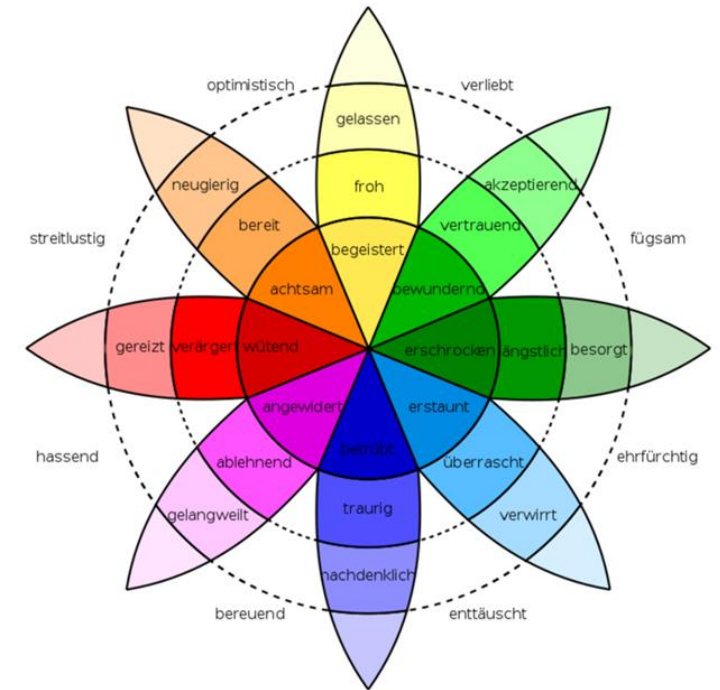
Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Robert Plutchiks Rad der Emotionen



Welche Emotionen kennen wir?

Paul Ekman, der ein **Facial Action Coding System** zur **Emotionserkennung** anhand von Gesichtsausdrücken entwickelte, hat **sieben Basisemotionen** empirisch nachgewiesen: **Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung.**

Zum Grundgefühl zählen weiterhin **Liebe, Hass und Vertrauen.**

Beobachten

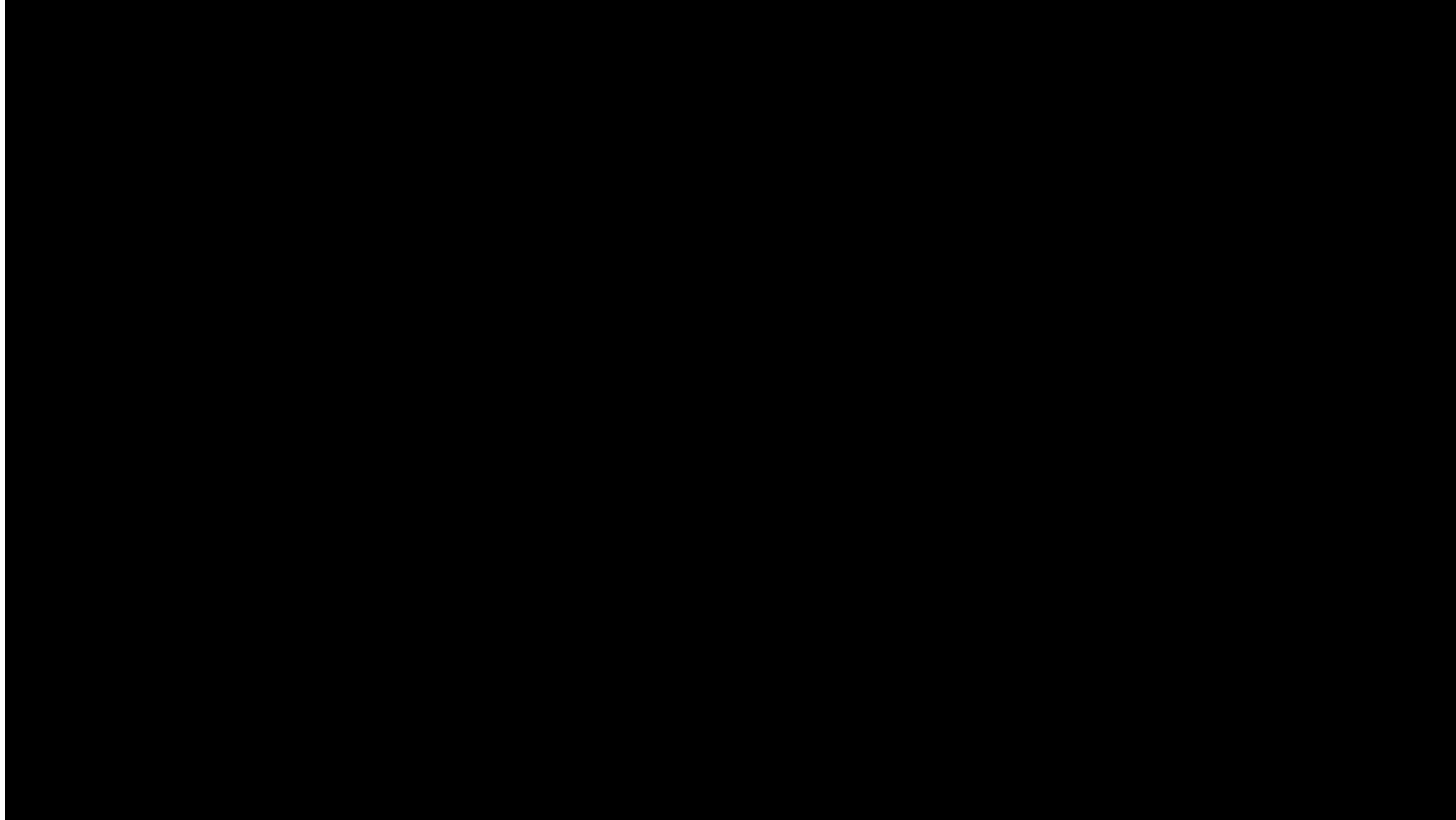
Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten



Film: „Was genau sind Emotionen“ (3.07 Min)



Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Es kann hilfreich bei der Konfliktlösung sein, wenn wir unsere Gefühle ausdrücken.

Gefühle im Gegensatz zu „Nicht-Gefühlen“:

Manchmal setzen wir das **Wort fühlen** ein,

wenn wir **gar nicht fühlen** sondern **bereits bewerten**:

„Ich habe das Gefühl, dass Du es besser wissen solltest“

„Ich fühle mich wie ein Versager“

„Ich fühle mich, als ob ich mit einer Wand zusammenleben würde“

Worte, die damit oft verbunden sind: „dass, wie, als ob“

Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Aber es geht auch ohne diese Worte, durch Unterstellungen.....(=indirekte Vorwürfe)

„Ich fühle mich ignoriert“. Solche Wörter wie „ignoriert“ drücken statt unserer eigenen Gefühle **eher unsere Interpretation anderer Menschen aus** („Ich fühle mich von den anderen ignoriert“)

= hört das Gegenüber einen Vorwurf (eine Schuldzuweisung/einen Angriff), folgt ein Abblocken oder Gegenangriff – die Empathie geht verloren.

Beispiele: Ich fühle mich missachtet, übergangen, bloßgestellt.....das sind alles Worte, die eine Handlung der anderen beschreiben – ohne es zu wissen. Besinnen wir uns auf das Kerngefühl.

Was fühlt man wenn man sich „missachtet“ „übergangen“ „bloßgestellt“ fühlt?

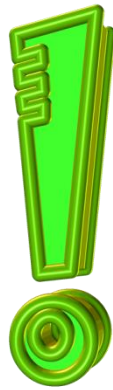
Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Verantwortung übernehmen für die eigenen Gefühle.....



Was andere sagen oder tun,
mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein,
ist aber nie ihre Ursache!



Unsere Gefühle entstehen aus unserer eigenen Geschichte, unseren Erfahrungen...

Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Bedürfnisse und Werte

Abraham Harold Maslow (* 1. April 1908 in Brooklyn, New York City; † 8. Juni 1970 in Menlo Park, Kalifornien[1]) war ein US-amerikanischer Psychologe. Er gilt als ein Gründervater der Humanistischen Psychologie.

Maslow hat aus seinem Menschenbild heraus ein Stufenmodell der Motivation (Bedürfnispyramide) entwickelt, welches sich in fünf Stufen unterteilt. Dies ist **kulturübergreifend** so !

Die physiologischen Bedürfnisse (Nahrung, Wärme etc.) sind die grundlegendsten (**Stufe 1**) und mächtigsten unter allen: „Die Bedürfnisse, die man gewöhnlich als Ausgangspunkt der Motivationstheorie benützt, sind die sogenannten physiologischen Triebe.“

Danach folgen, sofern die physiologischen Bedürfnisse weitgehend bedient sind, Sicherheitsbedürfnisse. Unter Sicherheitsbedürfnissen (**2. Stufe**) wird „Sicherheit; Stabilität; Geborgenheit; Schutz; Angstfreiheit; Bedürfnis nach Struktur, Ordnung, Gesetz, Grenzen; Schutzkraft“ verstanden.

Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Als Nächstes entstehen soziale Bedürfnisse (**3. Stufe**).

„Wenn sowohl die physiologischen als auch die Sicherheitsbedürfnisse zufriedengestellt sind, werden die Bedürfnisse nach Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit auftauchen [...]“

Im weiteren Verlauf können Bedürfnisse nach Achtung (**4. Stufe**) und Selbstverwirklichung (**5. Stufe**) bedient werden.



Bild: Maslowsche Bedürfnispyramide/ Bedürfnishierarchie

Nach Maslow muss zuerst eine niedrige Stufe des Daseins befriedigt werden um auf die nächst höhere zu gelangen. Zuerst müssen (auf Stufe „Körperliche Bedürfnisse“) Atmung, Wärme, Trinken, Essen, Schlaf, körperliches Wohlbefinden und Sexualität zufriedenstellend vorhanden sein, um Bedürfnisse der Stufe 2 „Sicherheit“ (Wohnung, Arbeitsplatz, Gesetze, Religion, Gesundheit, etc.) zu erwecken und in Folge dann abzudecken.

Beobachten

Gefühle aussprechen

Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten



**Je klarer wir wissen,
was wir von den anderen bekommen möchten,
desto wahrscheinlicher ist es,
dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen werden.**



Beobachten
Gefühle aussprechen
Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten



**Wir wissen jetzt, was wir brauchen –
aber wie bekommen wir diese Bedürfnisse erfüllt?**

Ganz einfach...durch Kommunikation...durch Bitten.



Beobachten
Gefühle aussprechen
Bedürfnisse erkennen und aussprechen

Bitten

Beim Bitten „Ich –Botschaften“ einsetzen.



Mit welchem Ziel äußern wir Bitten?

Echte Bitten auszudrücken erfordern Bewusstheit über unser Ziel.

DEFINIERT UND MACHBARE BITTEN !

Wenn unser Ziel nur darin besteht, andere Leute und ihr Verhalten zu ändern oder unseren Willen durchzusetzen, dann ist Gewaltfreie Kommunikation **NICHT** das geeignete Werkzeug.

Unser Ziel ist **eine Beziehung, deren Basis Offenheit und Mitgefühl** ist.

Einander zu bitten erhöht die Lebensqualität.

Beobachten
Gefühle aussprechen
Bedürfnisse erkennen und aussprechen
Bitten

Wir haben es geschafft.....

Die vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation:

Was wir **beobachten**, **fühlen** und **brauchen**, und um was wir **bitten** möchten.

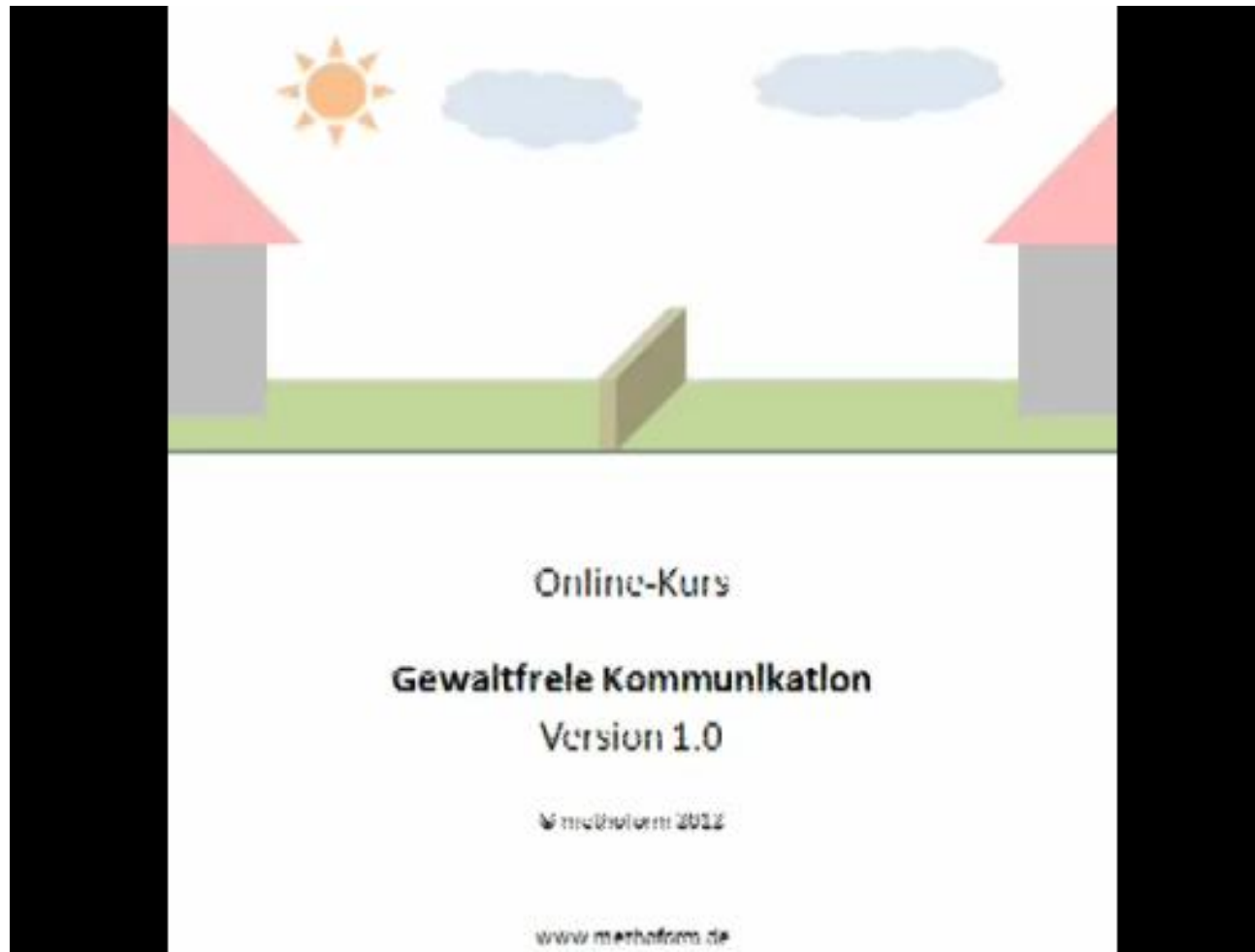
Wir gehen vom Ausdruck unser Selbst einen Schritt weiter und wenden die vier Komponenten auf andere Menschen an.

*Wir hören jetzt, was andere **beobachten**, **fühlen**, **brauchen** und **erbitten**.*

Dieser Teil des Prozesses heißt „**empathisch aufnehmen**“.



Film: Gewaltfreie Kommunikation (13.52 Min)



Vom Ich zum Du

Empathisch aufnehmen

Den Verstand leer machen und mit dem ganzen Wesen zuhören.

Keine Ablenkungen.

Keine Vorurteile.

Frage nach, bevor du Ratschläge und Trost geben möchtest.

Egal was jemand sagt, wir hören nur darauf, was er/sie:

Beobachtet Fühlt Braucht Erbittet



Gewaltfreie Kommunikation & Ärger

...wohin damit ? Wie ausdrücken ?

- Den **Auslöser** von der **Ursache** unterscheiden.
- Die Ursache unseres Ärgers liegt in unserem Denken: in Gedankenmustern von **Schuld und Verurteilung**.
- Nimm den Ärger als **Weckruf** (Alarmsignal wie bei Schmerz).
- Ärger zieht uns Energie ab, indem er sie auf **Strafaktionen** umlenkt.
- Wenn wir uns unserer Bedürfnisse bewusst werden, dann macht der Ärger **den lebensbejahenden Gefühlen Platz**.
- **Gewalt** entsteht aus dem Glauben, dass andere Menschen unsere Schmerzen verursachen und dafür **Strafe verdienen**.
- **Urteile über andere** tragen zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen bei.
- Andere Menschen **hören unseren Schmerz** nicht, wenn sie glauben, sie hätten **einen Fehler** gemacht.
- **Übe, jedes Urteil in ein unerfülltes Bedürfnis zu übersetzen.**

Gewaltfreie Kommunikation & Ärger

Vier Schritte, um Ärger auszudrücken:

1. Innehalten. Atmen.
2. Unsere verurteilenden Gedanken identifizieren.
3. Kontakt mit unseren Bedürfnissen herstellen.
4. Unsere Gefühle und Bedürfnisse aussprechen.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und viel Erfolg bei Ihrer Kommunikation in Beruf & Alltag**



**Hinweis: 23.11.2024: LAND NÖ TBE:
ZOOM: „Starke Wurzeln / Bindung“**

18.01.2025	Land NÖ / TBE / ZOOM Erziehen mit Hirn & Emotion (die ersten drei Lebensjahre)
22.03.2025	Land NÖ / TBE / ZOOM Resilienz - der Schutzschirm der Seele
10.05.2025	Land NÖ / TBE / ZOOM The Big Five - andere verstehen
18.10.2025	Land NÖ /TBE / ZOOM Chill deine Base!

Ich würde mich sehr freuen, Sie wieder bei einem anderen Seminar begrüßen zu dürfen.

Hinweis: Das Skriptum ist nur für den Eigengebrauch und darf nicht anderweitig verwendet werden – auch nicht auszugsweise.

Infos und weitere Seminare unter www.beziehungswert.at