

Beziehung auf Augenhöhe: Wie das Selbstwertgefühl der SuS gestärkt wird

Workshop am 3. Forum Gesundheit Zyklus 1
15.05.2024 KuK Aarau

**DAVID
ROSSI**

Verbindende Kommunikation auf Augenhöhe.



Inhalt

- Moralische Urteile & ihre Folgen
- Super kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Übungen Selbstempathie & Empathie

david-rossi.ch

2

Wann haben wir den Eindruck,
nicht auf Augenhöhe
angesprochen zu werden?

3

Augenhöhe?

Diagnostiziert werden

- *Das Problem bei dir ist: Du bist zu ... sensibel/egoistisch/impulsiv ...*

Für negative Gefühle verurteilt werden

- *Du musst dich jetzt nicht ärgern!*

Vorwürfe und kritisiert werden

- *Wegen dir müssen wir jetzt ...*
- *Nie kannst du ...*

Wenn andere uns unterstellen, dass wir böse sind

- *Du machst das nur, weil du mich ärgern willst!*
- *Du machst das extra!*

david-rossi.ch

4

Was passiert bei dir, wenn andere so mit dir reden?

Hinter Diagnosen, Vorwürfen etc. steht:

Diagnostiziert werden

- *Das Problem bei dir ist ...*
- *Du bist zu ... sensibel/egoistisch/impulsiv/zerstreut.*

Dafür verurteilt werden, dass wir negative Gefühle haben

- *Du musst dich jetzt nicht ärgern!*

Verallgemeinerung

- Sätze über das Verhalten des Gegenübers mit immer mit jedem Man.

Vorwürfe, verurteilt und kritisiert werden

- *Kannst du nicht mal ...? oder: Du würdest besser mal ...*

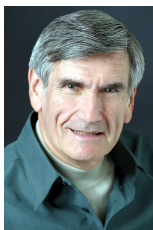
Wenn andere uns unterstellen, dass wir böse sind

- *Der macht das nur, weil er mich ärgern will!*
- *Der macht das extra!*

Du bist nicht OK wie du bist.
Du solltest anders sein.

Moralische Urteile = Gewalt

Marshall Rosenberg



Hinter „Du bist nicht OK wie du bist.“ steht ein moralisches Urteil im Sinne von richtig-falsch, gut-schlecht, gut-böse.

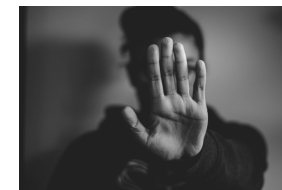
moralische Urteile:
gut-schlecht, richtig-falsch, gut-böse
= Gewalt in der Kommunikation

Wirkung moralischer Urteile

Moralische Urteile lösen **Widerstand** aus und wirken **trennend**, weil sie mit einer Abwertung der anderen Person einhergehen. Die Augenhöhe (Gleichwertigkeit) geht verloren.

Typische Reaktionen sind:

- Angriff, Verteidigung oder Rückzug
- Scham, Schuld, Ärger und Hilflosigkeit



Gewaltfreie Kommunikation meint

~~moralische Urteile:~~

~~gut-schlecht, richtig-falsch, gut-böse~~

Wie wird das Selbstwertgefühl der SuS gestärkt?

Das Selbstwertgefühl der Kinder wird am meisten geschwächt durch moralische Abwertungen. Wie kann ich das Selbstwertgefühl stärken?

1. Durch Verzicht auf moralische Urteile. > *Mit dir ist nichts falsch.*
2. Durch Empathie > *Wie es dir geht und was du brauchst, ist auch mir wichtig.*

Was brauche ich (als Erwachsene:r), um das zu können?

- Wortschatz mit Gefühlen und Bedürfnissen in der Sprache der Kinder
- Übung
- Manchmal zuerst Selbstempathie

Super kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Fokus in der Gewaltfreien Kommunikation

1. Beobachtung
2. **Gefühl**
3. **Bedürfnis**
4. Bitte

Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt, ausgeglichen, ausgeruht, begeistert, beruhigt, berührt, beschwingt, dankbar, energievoll, entlastet, entspannt, erfreut, erfüllt, erholt, erleichtert, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, freudig, friedlich, froh, fröhlich, geborgen, gelassen, gerührt, gespannt, glücklich, gut gelaunt, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kraftvoll, lebendig, leicht, lustvoll, motiviert, munter, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, sanftmütig, satt, schwungvoll, selbstsicher, sicher, sorglos, stolz, unbekümmert, verblüfft, vergnügt, vertrauensvoll, vital, wach, wohl, zentriert, zufrieden, zuversichtlich

Wie wir uns fühlen, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

alarmiert, angespannt, Angst, ängstlich, aufgeregt, aufgewühlt, besorgt, bestürzt, betroffen, beunruhigt, blockiert, demotiviert, einsam, ekel, eng, erschöpft, erschüttert, erstaunt, fassungslos, frustriert, gereizt, hin- und hergerissen, hilflos, hoffnungslos, hungrig, irritiert, kraftlos, kribbelig, leer, lustlos, müde, nervös, rastlos, ratlos, schockiert, sprachlos, traurig, überrascht, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden, verletzlich, verunsichert, verwirrt, verzweifelt, wachsam, wehmütig // *ärgerlich, beschämt, depressiv, deprimiert, genervt, resigniert, schuldig, verärgert, wütend, zornig*

Pseudogefühle weisen Schuld zu

Ich fühle mich ...

~~... provoziert
... manipuliert
... hinter's Licht geführt
... belehrt
... unterdrückt~~

Pseudogefühle mit Täter:in enthalten moralische Urteile. > nicht benutzen!

Bedürfnisse



- Bedürfnisse = was **alle Menschen** brauchen, um zu überleben und gesund zu bleiben.
- Verhalten & Handlungen dienen der **Absicht**, Bedürfnisse zu erfüllen.
> Erfüllung nicht garantiert

Beispiele von Bedürfnissen

in der Erwachsenensprache

Orientierung
Akzeptanz
wertschätzender Umgang
Erholung
Gemeinschaft
Leichtigkeit

in der Kindersprache

wissen, was auf dich zukommt
sicher sein, dass du OK bist
freundlich sein/nett sein
Ruhe/für dich sein/Erholung
dabei sein/dazu gehören
dass es flutscht/einfach geht

Empathie als Bedürfnis des „Gehört-Werdens“

Ich brauche Empathie. > meint meistens:

Ich möchte gehört werden, ohne für meine Gedanken, Gefühle, Handlungen und Impulse verurteilt zu werden und ohne Tipps, Ratschläge usw. zu erhalten.

Empathie als Strategie

Empathie als Strategie meint: Sich liebevoll fragend den Gefühlen und Bedürfnissen des Gegenübers zuwenden.

„Bist du ... (Gefühl), weil dir ... (Bedürfnis) wichtig ist?“

„Bist du ... (Gefühl) und brauchst du ... (Bedürfnis)?“

Wann kann ich empathisch sein?

Erst wenn ich auf einem Stress-Level (Wut, Angst, Frust, etc.) auf einer Skala von 1 - 5 (1 kein Stress, 5 = sehr hoher Stress) auf 1 oder 2 bin.

Bin ich darüber, brauche ich zuerst Selbstempathie.

Übung 1: Selbstempathie

1. Denke an eine Situation, in der das Verhalten eines Kindes so richtigen Ärger bei dir ausgelöst hast.
2. Schau mit Hilfe des Kärtchens, welche Gefühle du **jetzt** hast, wenn du an diese Situation denkst. Notiere die Gefühle.
3. Schau mit Hilfe des Kärtchens, um welche Bedürfnisse es dir dabei geht. Notiere die Bedürfnisse und unterstreiche das wichtigste.
4. Halte 30 Sekunden lang inne und vergegenwärtige dir, wie wichtig dir dieses Bedürfnis ist.
5. Schau, wie es dir jetzt geht.

Übung 2: Empathie

1. Überlege dir für dieselbe Situation wie in Übung 1, wie sich das Kind in dieser Situation gefühlt haben könnte. Notiere die Gefühle.
2. Suche mit Hilfe des Kärtchens nach Bedürfnissen, um welche es dem Kind dabei gegangen sein könnte. Notiere sie.
3. Halte 30 Sekunden lang inne und vergegenwärtige dir, wie wichtig auch dir diese Bedürfnisse sind.
4. Schaue, wie es dir jetzt geht.
5. Überlege, wie du das Kind auf diese Situation ansprechen würdest.
Z.B.: Bist du ... (Gefühl), weil du ... (Bedürfnis) möchtest?