

Gesprächseinheit 2

Heute geht es um Gefühle.

Wer den Impulsworkshop mitgemacht hat, kennt das Thema schon. Ich möchte Euch einladen, noch ein Stück tiefer in das Thema einzutauchen. Die Gefühle sind wichtige Begleiter für ein gesundes Leben. Lehnen wir das Fühlen ab und versuchen gut zu funktionieren hat dies gesundheitliche Folgen.

In der vorherigen Einheit ging es um die Werte. Sie sind Orientierungen, die wir mit Menschen teilen. Die Gefühle teilen wir mit anderen, ob wir wollen oder nicht. Kinder nehmen unsere Gefühle viel früher wahr, als wir sie bei uns realisieren. Gefühle sind der Zugang zu unserer Lebendigkeit. Gefühle sind für die Arbeit mit Menschen unabdingbar. Versuchen wir nur zu funktionieren, sollen die Gefühle ausgeschaltet werden. Das gelingt nicht! Werden Gefühle unterdrückt, wirken sie sich in den Organen oder Muskeln aus.

Hinter unseren Gefühlen stehen unsere Bedürfnisse, die gelebt werden wollen. Unterdrücken wir unsere Bedürfnisse, so arbeiten wir gegen uns selbst. Es entsteht eine Kälte uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber. Wir spüren dies dann über die Angst, die in uns stärker wird. Die Ängste wollen wir aber noch weniger spüren, deswegen wird ein großer Teil unserer Energie aufgebraucht sie möglichst klein zu halten. Damit handeln wir im doppelten Sinn gegen uns. Wir erschöpfen sichtbar, werden antriebsloser und finden immer weniger Motivation uns für uns und unsere Arbeit einzusetzen. Dies ist dann ein wichtiges Zeichen für ein beginnendes „Burn-out“.

Ablauf:

Bestimmt eine Moderation für diese Sitzung. Die*der Moderator*in hat nur die Aufgabe auf die Zeit zu achten. Dieser Impuls sollte nicht länger als 30 Minuten dauern. Er dient dazu, wieder einen Kontakt zueinander zu finden. Es kann auch sein, dass während diesen Jahres neue Erziehende in Euer Team gekommen sind. Für sie ist es auch gut, wenn Sie etwas von Euch erfahren und ihr etwas über sie*ihn.

Mein Gabenkorb:

- Nehmt euch 5 Minuten Zeit und spürt in Euch hinein. Jede: Welches Gefühl spürst Du? Kannst Du Dich an die Gefühle des vergangenen Arbeitstages erinnern?

Bestimmt habt ihr in der Einrichtung einen Korb herumstehen. Stellt diesen in die Mitte.

Jede von Euch nimmt eine oder mehrere Moderationskarten und schreibt auf diese Karten die Gefühle, die sie*er diese Woche hatte. Gut ist es diese Gefühle mit konkreten Beispielen zu verbinden.



z.B. Gestern ist Jule auf mich zu gerannt und hat mich umarmt. Sie rief laut: schön das Du wieder da bist! Ich freute mich und hatte zugleich Angst.

Wenn alle ihre Gefühlsbeispiele aufgeschrieben haben, teilt diese Euch mit und legt die Gefühlskarten in den Korb.

Dieser Korb ist symbolisch euer „Gabenkorb“. In dem ihr Eure Gefühle wahrnehmt, fällt die Arbeit leichter. Achtung, macht nicht den Fehler, dass alles lieb und nett sein muss. Wut oder Angst sind ebenfalls Gaben. Sie machen Dich auf wichtige Dinge aufmerksam.

Wenn ihr diesen Gabenkorb gefüllt habt, lade ich Euch ein, das Gefühl Angst und den Mut genauer anzusehen.

Welche Ängste hast Du angesichts der aktuellen Situation. Wie fühlt sich diese Angst an? Was teilt sie Dir mit? Was brauchst Du, damit es dir besser geht?

- Nun sucht in eurer näheren Umgebung zwei Gegenstände, die für die Angst und die für das Bedürfnis stehen. In einer Kindertagesstätte ist es sicherlich einfach etwas zu finden. Falls ihr dieses Training online macht, schaut Euch in Eurem Zimmer um.
- Nun geht es der Reihe nach. Eine Person beginnt und zeigt ihr Symbol für die Angst und schildert kurz, was ihr Angst macht. Dann zeigt sie das zweite Symbol, für das was sie braucht. Im Online-Training wird es in die Kamera gezeigt.
- Die*der Moderator*in fragt noch nach dem, was alle miteinander verbindet und was sie unterscheidet.
- Die Bedürfnisse werden bei Bedarf konkretisiert und fließen in die Teamsitzung ein. Was kann getan werden, damit diese Bedürfnisse auch umgesetzt werden können?

Als Hintergrund gibt es noch drei Podcasts, die alleine oder gemeinsam angehört werden können.

Bedürfnisse und Ängste

Freude

Über was freust Du Dich? Ich meine jetzt nicht die alltagsprachliche Variante von „Happyness“ bei dem uns irgendwas beschert wird und wir darüber glücklich zu sein haben. Ich meine diese tiefe Freude, die wir auch gerne mit anderen teilen. Wir können es manchmal noch an den Kindern entdecken. Dieses staunende sich freuende Jubeln und hüpfen. Sich für einen Moment vergessen und einen anderen Menschen umarmen.

Die Freude ist die Emotion bei der unsere Bedürfnisse zufrieden gestellt worden sind. Wir erfahren uns als geliebt, anerkannt, finden Orientierung, sind sicher und autonom und erleben Sinn in dem was wir tun.

Diese Bedürfnisse nach Liebe, Sicherheit, Orientierung, Autonomie, Transzendenz (Sinn) und Anerkennung sind in uns grundgelegt. Wir streben danach, weil wir in uns das Wissen gespeichert haben, dass wir auf der Welt sind, damit es uns gut geht.¹ Die Wurzel für dieses Streben liegt in der sozialen Ausrichtung von uns Menschen. Bedürfnisse zu haben und sie auch zu benennen ist ein sozialer Akt. Es hat nichts mit Egoismus zu tun, da wir diese Bedürfnisse nur in Beziehung zu anderen befriedigen können. Liebe erfahren wir, wenn wir lieben. Anerkennung erhalten wir, wenn wir anerkennen.

Was stärkt uns, um für unsere Bedürfnisse einzutreten?

Für viele wird dieser Begriff jetzt etwas schwierig sein. Viele haben **Aggression** bisher als negativ und schädigend verstanden. Sie ist jedoch eine Kraft, die uns in der Befriedigung unserer Bedürfnisse zur Seite steht. Aggression bedeutet von der Wortwurzel her: auf jemanden zugehen, sich für etwas einsetzen.

Aggression ist die Kraft, die uns in Beziehung bringt. In einer gelingenden Beziehung ist ein gutes Verständnis von Grenze zentral. Mit Hilfe der Aggression gehe ich als Mensch auf einen anderen Menschen zu und achte auf meine und seine*ihre Grenze. Es geht also darum einen guten Zugang zu dieser Kraft zu finden. Das ist auch für die Kinder sehr wichtig. Wird diese Kraft unterdrückt oder fehlgeleitet, wird sie zur Gewalt. Können wir mit ihr als wichtige Lebensenergie umgehen, so verfügen wir über Kraft, auch schwierige Bedingungen zu stemmen. Resilienz braucht diese Kraft, damit wir uns einerseits für das einsetzen, was uns wichtig ist und auch die Grenzen anerkennen, die wir haben.

Wird diese Kraft abgewertet oder gar verboten, so finden Menschen häufig keinen Zugang zu dieser Grenze. Das Paradoxe in unserer Zeit: Die Lebensenergie Aggression wird als gefährlich betrachtet, da sie einen funktionalen Ablauf stört. Die kindliche Energie etwas zu verstehen zu wollen, ist manchmal nervig. Da sind Kinder, die vor ihren Minibildschirmen sich Gewaltvideos ansehen, viel leichter zu ertragen. Sie stören nicht.

Gewalt ist somit viel anerkannter, als wir vermuten. Wenn Kinder von der Schule in den Hort kommen, haben sie einen halben Tag Anpassungstraining und Bewertung hinter sich. Sie haben keine Förderung ihrer Neugierde und auch keine Akzeptanz ihrer Grenzen erlebt. Dass sie dann im Kinderhort erst einmal „abhausen“ und sich schädigend verhalten, ist eine logische Konsequenz. Hier können wir nur mit den Kindern Wege suchen, wie die Wut und die Angst anders ausgelebt werden kann. Manche Einrichtungen beginnen nach der Schule mit einer Trommelsession, organisieren wilde Tanzrunden oder lassen die Kinder laut schreiend im Hof herumrennen.

¹ Siehe Gerald Hüther: Evolution der Liebe, Vanderhoeck 2012

Wie ist es bei Euch im Team? Könnt ihr mitteilen, was ihr braucht? Dürft ihr Euch für Eure Bedürfnisse einsetzen? Wenn ja, dann freut es mich sehr. In der Regel ist dies nicht der Fall. Meist sind Erziehende sehr nette Personen, die sich aus Schutz sich selbst von ihrer Arbeit abspalten. Das nennen einige „professionell“. Das ist es jedoch keineswegs. „Professionalität“. Das Wort kommt aus dem Lateinischen ‚professio‘ was ‚öffentliches Bekenntnis‘ bedeutet.² Eine Erziehende soll somit ein öffentliches Bekenntnis zu einem authentischen Menschsein bieten. Damit sich zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen bekennen. Ich kann nur einladen, die Kinder in diesem Fall als „Lehrmeister*innen“ zu nehmen und mit ihnen einen Weg zum Entdecken der Gefühle wagen. Also, wer wird mit den Kindern trommeln, draußen wie verrückt herumrennen oder sich abzutanzten? Wenn wir zuschauen und die Kinder dabei auch noch abwerten, entsteht kein Bezug. Das ist gegen die Berufung eines*r Erziehenden!

Wofür setzen wir uns ein?

In den letzten Jahrzehnten wurde zu unseren Bedürfnissen und Ängsten intensiv geforscht. Die Hirnforscher haben sich dabei sehr hervor getan. Früher waren es die Psychologen, allen voran die Gestalt-Therapeuten und – Pädagogen, wie auch die Pädagogen.

Manche von Euch haben für eine Prüfung die Bedürfnispyramide herauf und herab herunterleiern müssen. Selten wird vermittelt, dass dieses Konzept von Maslow weder damals noch heute, dem entsprochen hat, was uns Menschen ausmacht. Es ist ein gutes Modell, um ein Konsumverhalten zu erklären und hat in die Zeit der 50iger Jahre gepasst. Es geht von einem defizitären Bild des Bedürfnisses aus. „Wer einen Mangel verspürt, hat ein Bedürfnis.“ Nur ist dies kein Bedürfnis, sondern die Angst. Wenn wir Angst haben, dann verhalten wir uns meist etwas seltsam. Aber nicht, wenn wir ein Bedürfnis haben und annehmen. Es ist zu unterscheiden, was ist ein materieller Bedarf, den wir Menschen zum Leben brauchen, wie z.B. Wasser, Luft, Nahrung und was ist ein Grundbedürfnis, das uns zu einem gesunden und guten Leben führt. Ich wiederhole mich, die Bedürfnisse teilen wir mit anderen Menschen. Sie sind sozial ausgerichtet. Es ist nicht egoistisch geliebt werden zu wollen! Es geht aber auch nur, wenn wir selbst lieben!

Wenn sich Kinder über unsere Anwesenheit freuen und uns umarmen, teilen sie die Liebe, die ihnen entgegengebracht wird. Wenn wir uns über die Kinder freuen und ihnen unsere Liebe mitteilen, so erfahren wir diese ebenso. Wenn wir Anerkennung für unser Handeln wollen und dies auch einfordern, lernen die Kinder, dass sie das auch dürfen. Anerkennung geht ebenfalls nur gegenseitig. Urteil und Bewertung sind einseitig und voller Angst besetzt.

Die sechs Grundbedürfnisse nach dem ATCC-Ansatz

Liebe

Geliebt werden wir als Person. Es geht nicht darum was wir getan haben. Wir werden einfach geliebt. Wir lieben ebenfalls umsonst. Einfach weil der Andere, der Nächste ist. Liebe ist der Klebstoff für unser Zusammenleben.³ Wir lieben unsere eigenen Kinder und auch die Kinder die wir betreuen, ohne zu fragen was sie können oder was sie tun werden.

² <https://www.duden.de/rechtschreibung/Profession>

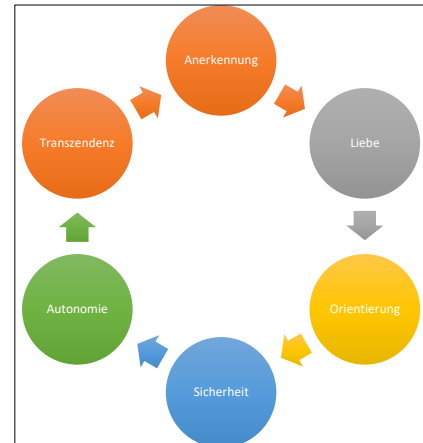
³ Nach den (ersten) Untersuchungen von Kaiser Friedrich, in denen er Kinder in Waisenhäusern unterschiedlich behandeln ließ, wissen wir, wie wichtig Liebe und Zärtlichkeit für die menschliche Entwicklung sind. Kinder, die nur versorgt wurden, starben innerhalb kürzester Zeit. Kinder, die neben der Versorgung Zärtlichkeit und Liebe erfuhren, gediehen und wuchsen zu selbstbewussten Menschen heran. Rene Spitz (1950) unternahm eine ähnliche Erkundung, er ließ Kinder in Waisenhäusern für eine befristete Zeit unterschiedlich behandeln. Kinder, die nur versorgt wurden und keine Zärtlichkeit erlebten, entwickelten ein Hospitalismussyndrom. Sie nästeten länger ein, zeigten Anzeichen von Apathie usw.. Kinder hingegen, die öfter in den Arm genommen wurden, die gewiegt wurden, die Zärtlichkeit und Zuwendung erlebten, entwickelten diese Störungen nicht.

Zum Reflektieren: Wann hattest Du Dich diese Woche als geliebt wahrgenommen? Wie ist das geschehen? Wer war beteiligt? Konntest Du die Freude darüber wahrnehmen oder hast Du dem Ganzen misstraut?

Anerkennung

Wenn wir etwas herstellen oder schaffen, suchen wir für dieses schöpferische Handeln Anerkennung. Wir möchten, dass andere unser Werk als wichtig und sinnvoll erachten. Wir brauchen die Anerkennung, sie ist unser Motor für neues schöpferisches Handeln. Anerkennung ist nicht gleichzusetzen mit Lob. Wir erleben Anerkennung indem wir erfahren, was unser Handeln, dem Gegenüber bedeutet. Anerkennung erreichen wir nicht über Demütigung oder Ironie. Anerkennung sucht einen Bezug zwischen Geschaffenem und Schöpfer. Im Gegensatz zur Liebe, bei der es um die Person geht, geht es bei der Anerkennung um die Dinge, die geschaffen wurden.

Zum Reflektieren: Worüber bist Du in den letzten Tagen stolz gewesen? Stolz ist nichts Schlimmes. Überheblichkeit ist etwas anderes als Stolz und meist mit der Angst im Zusammenhang. Stolz hat etwas mit dem zu tun, was Du geschafft hast. Was hast Du geschafft und wurde dies gewürdigt? Wie kannst Du dies selbst und von anderen würdigen?



Sicherheit

Wir sind sicher, wenn unsere Grenzen anerkannt und geachtet werden. Das Bedürfnis nach Sicherheit hat mit Raum zu tun, sei es der persönliche Raum oder der Lebensraum, der Arbeitsbereich oder anderes, bei dem es um Grenzen geht. Es kann sich genauso gut um den Intimraum eines Menschen handeln.

Zum Reflektieren: Wann hast Du Dich diese Tage sicher gefühlt? Welche Grenzen wurden – wie selbstverständlich – geachtet? Konntest Du dies Deinem Gegenüber mitteilen?

Orientierung

Durch „Orientierung“ erhalten wir eine Gewissheit wohin es eigentlich gehen soll. Durch die Werte, zum Beispiel: Gerechtigkeit oder Wahrheit, hat dieses Bedürfnis ein Fundament. Begegnen wir anderen Menschen, so trachten wir danach zu verstehen, was derjenige spricht. Wir achten auf die Körpersignale, die derjenige aussendet. Lesen wir einen Text, so möchten wir ihn verstehen. Wir suchen nach Richtungen und Klarheit. Darum geht es bei dem Bedürfnis nach Orientierung.

Zum Reflektieren: Wann hast Du diese Woche auf einen Wert hingewiesen, den Du als gefährdet wahrgenommen hast? Wie hast Du Dich dafür eingesetzt? Konntest Du in einem Konflikt auf die Regeln und deren Bedeutung verweisen?

Autonomie

Wir Menschen brauchen „echte Wahlmöglichkeiten“, um zu entscheiden. Es ist wichtig, dass uns ein eigener Geschmack und eine eigene Meinung zugesprochen werden. Wir sind einzig und verbunden. In diesem Spannungsfeld brauchen wir die Freiheit, um unsere Einzigartigkeit zu erhalten und mit anderen Menschen zusammenzuleben. Autonomie zeigen Kinder, wenn sie älter und reifer werden. Sie gehen dann eigene Wege. In der Erziehung brauchen Kinder genau hier viel Unterstützung. Kinder, die oft ins Leere laufen und sich verletzen, bekommen Angst vor dieser Autonomie. In der Erziehung brauchen Kinder ebenfalls einen klaren Halt und Bindung, um Autonomie zu entwickeln.

Zum Reflektieren: Wann hast Du diese Woche eine autonome Entscheidung getroffen? Wie hat diese ausgesehen? Konntest Du Dich für diese auch einsetzen? Wurde Dir diese Entscheidung gewährt?

Konntest Du einem Kind, diese Woche, einen autonomen Raum lassen und dann mit ihm darüber reflektieren?

Transzendenz (Sinn)

Kinder beginnen oft schon Ende des 3. Lebensjahres mit den klassischen Warum-Fragen. Warum-Fragen haben einen Sinn-Bezug. Es wird nach dem tieferen Sinn gefragt. Werden diese Fragen der Lächerlichkeit preisgegeben, so verbieten es sich Kinder, auf diese wichtige Suchen nach dem Sinn zu gehen. Es braucht diese Suche, damit wir eine Vorstellung von Gut und Böse erhalten. Als Erwachsene brauchen wir ebenfalls einen Sinn in unserem Tun. Einen Sinn in etwas entdecken hat nichts mit dem Nutzen von etwas zu tun! Ich erwähne dies, da in der Alltagssprache hier vieles verwischt wird. Der Sinn hat mit den Werten zu tun. Können wir in unserem Handeln eine Auseinandersetzung mit den Werten entdecken, entsteht Sinn. Das sind dann die lästigen Fragen der Kinder im Kindergarten, die hoffentlich nie mehr aufhören.

Finden wir keinen Sinn geraten wir in Krise. Die Leugnung oder Abwehr der Sinnfrage ist eine der vielen Ursachen für Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder in Folge das „Burn out“. Wie wir uns diesen Sinn oder die Bedeutung geben, hängt von vielen Faktoren, wie z.B. der Kultur ab.

Freude, Ausgelassenheit, tiefe Zufriedenheit sind der emotionale Ausdruck, wenn unsere Bedürfnisse zufrieden gestellt werden.

Wieso ist das eigentlich so selten? Wieso sind manche Tage unseres Lebens angefüllt mit Sorge, Leid und Ärger?

Was ist das, wenn ich auf die Frage: „Wie fühlst Du Dich?“ eigentlich nicht antworten will?

Die Quelle für diese Freude ist im Hirn im Bereich des Nucleus accumbens ⁴angesiedelt. Diese Region sendet bei Freude entsprechende Endorphine aus, die dann als Freude wahrgenommen werden.

Es gibt einige Techniken, die versuchen diese Endorphin-Ausschüttung ohne Beziehung zu anderen Menschen anzuregen. Manche verwenden auch Drogen oder intensives shoppen. Das Problem: Freude braucht, wie die Bedürfnisse, das Gegenüber. Wir brauchen einander! Wir sind nicht des Anderen Feind!

Sich gegenseitige Freude bereiten!

In den Teams einer Kindertagesstätte habe ich viele Formen erlebt, wie sie sich gegenseitig auf diese Freude aufmerksam gemacht haben. So hat ein Team, bevor die Kinder kamen, noch kurz ein kleines Spiel gespielt. Dies schafft Verbundenheit und verortet die Freude dort wo sie gebraucht wird: bei den Kollegen*innen!

Tipp: Kurze Spiele, die Freude wecken.

Dobble: Ein Kartenspiel, bei dem Gemeinsamkeiten auf den Karten entdeckt werden.

Ligretto: Auch hier geht es um das schnelle Erkennen von Gemeinsamkeiten.

Kuhmilchschaufkäsefuß: regt die Kreativität im Umgang mit Wortkonstruktionen an.

Ich sehe was, was Du nicht siehst: ein altes Spiel, das auch unterschiedliche Blickwinkel für die Einrichtung eröffnet.

⁴ Philips A.G.; Blanca C.D. u.a. (1989) Neurochemical correlation of brain-stimulation reward measured by ex vivo and in vivo analyses. Neuroscience and Biobehavioral review, 13, 99-104.

Wenn sich die Teams nicht real treffen können, haben manche Leitungen gemeinsame Treffen virtuell organisiert.

Ein Team hat z.B. ein virtuelles „escape room“-Spiel gespielt. Davon gibt es reichlich im Internet. Sie kosten ca. 15.-€ und haben einiges an Herausforderungen zu bieten.

Brücke zum neuen Podcast!

Unser Gabenkorb - Emotionen, die uns auf „Defizite“ aufmerksam machen

Ich möchte hier noch auf die Fragen eingehen, was da geschieht, wenn wir uns einmal nicht freuen. Zugegeben, das dürfte unser Hauptzustand sein. Unsere Bedürfnisse sind selten zufrieden gestellt. Das ist auch gut so, denn damit haben wir einen inneren Antrieb und suchen immer wieder nach dem was wir brauchen. Gut ist es wahrzunehmen, wann dieses oder jenes Bedürfnis befriedigt wurde und wann nicht. So sollten wir darauf achten, dass wir anerkannt und geliebt werden, dass wir sicher sind, Orientierung und Sinn finden und autonom entscheiden können. Das ist lebenswichtig. Wir können dies auch einfordern.

Neben der Freude gibt es eben auch einen reichen Gabenkorb an anderen Emotionen. Neben der Wut, der Trauer, der Scham, dem Ekel oder der Überraschung verfügen wir über die Angst, als wichtige Wächterin unserer Seele. Sie beschützt uns. Wenn wir sie nicht beachten oder überwinden wollen, strengt sie sich umso mehr an. Wir können ihr also nicht entgehen. Wir können aber mit ihr leben.

Das machen wir auch schon. Ohne Angst würden wir keine drei Schritte gehen und vielleicht schon überfahren werden. Die Angst ist die Wächterin der Bedürfnisse. Wenn eines dieser Bedürfnisse in Gefahr ist, tritt die Angst auf den Plan und teilt Dir mit: „Achtung, Vorsicht!“ Dann kannst du auf sie hören und dich um Dein Bedürfnis kümmern. Wenn ein Kind etwas von Dir will, du es ihm gibst und es sich nicht bedankt. Dann sollte Dir Deine Angst sagen: Achtung, hier wertet Dich jemand ab! Du brauchst Anerkennung! Sag dem Kind, dass es sich für deine Tätigkeit bedanken soll. Umgekehrt wirst Du Dich bei ihm*ihr bedanken, wenn sie*er etwas für Dich macht.

Irgendwie überspitzt? Nein, das sind die vielen kleinen Energieräuber auf Deiner Arbeit. Du ignorierst die Angst und unterdrückst die Wut oder die Trauer. Das kostet Dir viel Kraft!

Im Team ist es ähnlich. Deine Kollegen*innen haben ebenfalls für Deine Bedürfnisse da zu sein, wie Du für ihre da bist. Werden dauernd Intrigen entwickelt, die dich isolieren oder bloßstellen, so ist es wichtig nicht nett zu sein, sondern sich um sich selbst zu kümmern.

Doch wieso sind wir denn dann immer so nett? Wieso nehmen wir den Ärger mit nach Hause? Wieso lassen wir uns von Eltern und Kinder blöd anreden? Was verhindert es, dass Dein Bedürfnis nicht gelebt werden kann?

Verhaltensmuster als Signale für Ängste

Aus unserer evolutionären Entwicklung heraus haben wir vier Grundmuster zur Verfügung, die bei Angst zum Einsatz kommen. Diese Muster haben vor allem eine Schutzfunktion. Es ist als würde die Wächterin in einen Panzer setzen und auf die vermeintliche Bedrohung rasen oder in einen schnellen Wagen steigen und davonbrausen. Der Vorgang wird „Muster“ genannt, weil es sich wie-

derholend ähnlich verhält. Plötzlich rechtfertigen wir uns andauernd. Plötzlich denken wir nur über das Kind oder die Kollegin nach und überlegen uns 1000 Dinge was sie alles braucht.

Das „schöne“ an diesen Mustern, sie sind durch das Verhalten bemerkbar. Wenn wir ein Muster bemerken und annehmen, dann können wir es unterbrechen und die Angst wahrnehmen. Dann haben wir schon den wichtigsten Schritt gemacht. Jetzt brauchen wir nur noch darauf hören, was uns die Angst sagt. Dann wären wir beim Bedürfnis und können dieses aussprechen.

Ein Beispiel mit einem Kind: Wenn eine Erziehende (Claudia) zu Paulo (9 Jahre) bei seinem Hilfsangebot sagen würde: „Na, Paulo ist ja schön, dass Du **heute mal** mithilfst. Sonst sieht man Dich bei Deinen Diensten **nie**.“ Paulo würde in diesem Satz sofort eine **Angst vor Abwertung und vor dem Unbekannten** wahrnehmen. Er könnte nun wütend werden und laut schreiend einige Teller durch den Raum fliegen lassen (Verhaltensmuster: Kampf).

Er könnte es zwar hören, aber so tun als hätte er es nicht mitbekommen. Seine Wut könnte er stattdessen an Pia, die gerade in der Bauecke in Ruhe spielt, auslassen. Sie kann sehr schnell erleben, wie mit einem Fußtritt ihr Werk zerstört wird.

Claudia würde bestätigt in die Bauecke eilen und Paulo viele Vorwürfe machen, die Paulo sich zwar anhört, aber nicht an sich heranlässt. (Verhaltensmuster: Flucht, Vermeiden)

Er könnte auf diese Botschaft mit dem Verhaltensmuster Überanpassung reagieren und Claudia zustimmen, dass er nie mithilft. In seinem tiefen Bedürfnis doch zu seiner Anerkennung zu gelangen bleibt er Claudia nahe und berichtet ihr alle Fehlhandlungen der anderen Kinder. „Petzen“ ist ein Ausdruck des Verhaltensmusters Überanpassung, getragen von der Angst abgewertet zu werden. Die Folge ist ähnlich wie bei den anderen Mustern. Wir geraten in einen Kreislauf der Angst. Claudia fühlt sich bedrängt (Angst vor Zwang) und wehrt Paulo ab, dieser spürt aber wieder die Angst vor Abwertung und wird noch aktiver, usw.

Das vierte Muster die „Erstarrung“ entspringt einer sehr tiefen Verletzung, wie massive Überforderung, Missbrauch oder Gewalt. Der Schutz musste dann so stark sein, dass die Gefühle eingekapselt werden. In dem Beispiel würde Paulo völlig „brav“ auf die Bemerkung von Claudia reagieren. Er würde seine Angst nicht wahrnehmen. Er würde funktionieren! Für manche Erziehende ein erstrebenswertes Ziel.

Jetzt habe ich das Ganze am Beispiel des Kindes durchgespielt. Schauen wir uns doch die Erziehende an. Was macht sie da?

Ein Kind bietet ihr an, sie zu unterstützen. Sie spricht eine Doppel-Bindungs-Botschaft aus. Fachlich nennt man diese Botschaften „Double bind“. Es wird etwas mitgeteilt was anscheinend „gut gemeint“ ist und „haut ihm eine Abwertung“ hintenherum um die Ohren.

Wenn eine Person einen „Double bind“ versendet, ist sie in einem Muster. Dies ist eine recht fiese Kampfansage. Das Gegenüber erhält in einer wunderschönen Verpackung eine giftige Ware geschenkt. „Schön, dass Du mir **heute mal** hilfst.“, Ich freue mich das Du Dich **endlich mal** meldest!“, Ich finde es super, wie still Du heute warst. **Bist Du krank?**“.

Diese Kombination schafft eine giftige Bindung, die auf lange Sicht krank macht. Ach, so was gibt es bei Euch nicht? Ihr macht keine solchen Aussagen? Wenn, dann sind sie nur Spaß? Ich begleite Teams seit mehreren Jahrzehnten. Genau diese „Double bind“ schaffen in vielen Teams eine Atmosphäre der Angst.

Schauen wir noch einmal zur Erziehenden Claudia. Was könnte ihr bei Paolo Angst machen? Sie ist doch die Erwachsene, die Mächtigere...

Ich wage einmal ein paar Thesen: Sie befürchtet, dass Paolo irgendwas angestellt hat und gerade mal auf „goodwill“ machen möchte, Angst vor dem Unbekanntem. Sie befürchtet, dass er die Teller unsauber hinstellt und sie danach noch mehr Arbeit hat, Angst vor mehr Arbeit. Sie spürt, dass er ein Problem hat und dies ansprechen will, Angst vor Zwang oder ungewollte Nähe.

Wie kann sie nun damit umgehen? Die Doppelbotschaft rutscht ihr heraus. Jetzt wäre es wichtig dies wahrzunehmen. Die Angst erspüren und zu schauen, was sie braucht. Dann kann sie sagen: „Du Paolo, entschuldige, das war jetzt nicht fair von mir. Du kannst mir gerne helfen, doch ich bitte dich die Teller und das Besteck so zu legen, wie ich es vormache.“ Sie kann auch sagen: „Du Paolo ich habe den Eindruck, du willst mit mir was bereden. Ich habe heute einen ziemlichen Stress, lass uns schnell den Tisch decken und du erzählst mir was du auf dem Herzen hast. Dann schauen wir, wie wir damit umgehen.“

In der aktuellen Zeit berichten viele Einrichtungen über die Kinder und auch Erziehende, die das alles so wegstecken und so brav und sooo verständig sind. Dies sollte eigentlich ein Warnsignal sein. Es sollte Angst machen. Kinder aber auch Kollegen*innen, die eine übertriebene Anpassung zeigen und gut funktionieren, sollten besonders in den Blick genommen werden. Das gilt auch für Erwachsene, die bedrückt sind, dauernd von sich ablenken oder Vergleich ziehen, die sich zum Opfer machen.

Übung für den Alltag

Um sich der eigenen Muster bewusst zu werden ist es hilfreich diese auch zu beobachten. Wann war ich denn schon wieder „zu nett“? Wo habe ich mich gerechtfertigt oder habe angeklagt? Was habe ich vermieden? Was ging mir zwar auf die Nerven, doch ich wollte darüber nicht sprechen? Wo habe ich mich verloren gefühlt?

Es muss auch nicht gleich zu einer Lösung kommen. Wahrnehmen hilft schon! Wie dann damit umgehen, dass kommt noch.

Angst als Wächterin der Bedürfnisse

Wie oben schon erwähnt gibt es unmittelbare Zusammenhänge zwischen Ängsten und Bedürfnissen. Das Bedürfnismodell des ATCC-Ansatzes dient der Selbsthilfe und der Unterstützung in der erzieherischen Arbeit und der Zusammenarbeit im Team.

Es geht hierbei vor allem um eine Akzeptanz der Gefühle. Keine Verneinung dieser, damit es zu keinem Konflikt kommt. Genau diese Konflikte sind wichtig. Wenn Du mit Deiner Kollegin einen Konflikt ausgetragen hast, schafft dies ein stabileres und gesünderes Arbeitsklima, als wenn Du diesen Konflikt wochenlang mit Dir herumschleppst.

Hier bringe ich die Ängste in einen Bezug und beschreibe auch gleich, wie sich die in einem Konflikt auswirken kann.

Die Ausgangssituation ist dieses Mal kein Kind, sondern der Kollege Constantin. Ein junger Kollege, der gerne mit den Kindern herumtobt. Dabei vergisst er mal die Coronaregeln. Ein ziemlicher Affront für alle, die sich exakt an diese halten handeln, meint Claudia. Nachdem Constantin wieder mit den Kindern herumgetollt, mit ihnen draußen viel gelacht und gespielt hat, spricht sie ihn direkt an.

Liebe und die Angst vor Ablehnung

Werden wir, wie oben schon erwähnt, von jemandem in unserer Person nicht wahrgenommen und wertgeschätzt, so entwickelt sich in uns die Angst, abgelehnt zu werden. Die Folge davon kann sein, dass wir diesem aus dem Weg gehen, mit dem Ergebnis, keinen weiteren Kontakt zu haben. Es kann auch sein, dass wir ihr dieses Bedürfnis nach Zuneigung zum Vorwurf machen.

„Constantin, dir ist schon bekannt, dass wir gerade in einer Pandemie sind, oder? Auch du hast dich um die Regeln zu kümmern. Du glaubst wohl, dass dich die Kinder damit mehr mögen, wenn Du so locker und cool damit umgehst?“

Häufig wird der letzte Satz auch gar nicht ausgesprochen aber gedacht. In dieser Aussage steckt die Angst, dass die Kinder Claudia weniger mögen. Was wahrscheinlich auch der Fall sein wird. Über die Hintergründe ihrer Angst können wir nur spekulieren. Konstruktiver wäre es, wenn sie ihre „Rivalität“ zulassen könnte und ihrer Lust mitzuspielen nachgehen würde.

Achtung, dies ist kein Rezeptvorschlag! Wenn Claudia in sich gehen würde, wahrnimmt, dass sie auf Constantin in gewisser Weise eifersüchtig ist, kann sie sich erlauben ihrem Bedürfnis nach Zuneigung nachzugehen.

Verneint sie dies, so ist sie auf keinen Fall neidisch auf das Lachen der Kinder. Sie hat sicherlich keine Angst vor Abneigung. Überhaupt spürt sie gar nichts! Sie arbeitet „professionell“ und Constantin ist einfach ein Kindskopf. Sie wundert sich zwar, dass sie nach diesem Tag erschöpft nach Hause geht. Aber das ist Arbeit und die muss erschöpfen....

Anerkennung und die Angst vor Bewertung

Wird unser Wirken, unser Handeln nicht anerkannt, so entwickeln wir die Angst vor einem Urteil, einer Bewertung. Die Angst entsteht schon bei dem Vorgang der Bewertung. Bewertungen erzeugen in uns eine Vorstellung von einem Oben und Unten. Jemand, der bewertet wird, ist unten. Egal ob gut oder schlecht, ein Urteil führt in eine Minderposition. Im Verhaltensmuster gehen viele Menschen dann lieber in die „Oberposition“ und suchen Möglichkeiten, andere zu bewerten. So ist ein klassisches „Lob“ eine Bewertung. Der Empfänger ist „unten“.

„Constantin, das ist richtig toll, wie Du mit den Kindern spielen kannst. Ebenso toll wäre es, wenn Du auch auf die Regeln achten könntest.“

Hier teilt sie Constantin ein Lob mit und im Doppelpack gibt es noch die andere Botschaft, dass sein Handeln eigentlich nicht wertzuschätzen ist. Der Unterschied zwischen einer Bewertung, also Lob, und Anerkennung ist der eigene Bezug.

„Ich freue mich, Dein Lachen und das der Kinder zu hören! Ich habe nur etwas Sorge, dass ich dann wieder Ärger habe, wenn ich die Regeln einfordere. Also kannst Du bitte auch darauf achten.“

Hier hat sie sich eingebunden. Sie würde Anerkennung geben und auch erwarten.

Ich höre schon: Nein, ich brauche keine Anerkennung! Ich erwarte dies nicht! Ich werde ja dafür bezahlt. Nur, den Beruf, den ihr ausübt, ist nicht vergleichbar mit einer Brezenfertigungsstraße. Ihr seid keine Beobachter des Geschehens. Ihr seid in Beziehung zu den Kindern wie mit den Kollegen*innen. Deswegen braucht es die Anerkennung und keine Prämie oder Belobigung. Wer dazu mehr hören will kann sich gerne den Podcast zu Lob und Anerkennung getrennt anhören.

Sicherheit und die Angst vor Verletzung

Wird unser Raum, auch Intimraum, nicht geachtet, so entwickeln wir Menschen eine Angst vor Verletzung. Ähnlich ist es mit der Rolle. Muss ich oder ein Kind eine Rolle einnehmen, die ich oder das Kind nicht halten kann, so entstehen Verletzungen. Kreischen und schreien die Kinder herum, so ist der akustische Raum gefährdet. Ist mein Lebensraum ständig bedroht, so entwickle ich eine Grundangst, immer und überall verletzt zu werden.

In der Pandemiebekämpfung wird uns mitgeteilt, dass wir durch Abstand uns und andere schützen. Das ist richtig und wichtig. Nur, diese 1,5 m verändern den Raum in dem wir sicher sind. Es ist wichtig das wahrzunehmen und nicht als normal zu begreifen. Ebenso ist der Raum in dem wir uns befinden eine Gefahr, wenn nicht regelmäßig gelüftet oder gereinigt wird. Der öffentliche Raum ist nicht mehr sicher. Überall werden wir damit konfrontiert, dass dieser Virus uns erreichen kann. Dies liste ich hier nur ganz kurz auf, damit verständlich wird, wie stark dieses Bedürfnis nach Sicherheit in der Gegenwart ist und uns auch in viele Widersprüche verstrickt.

Bei dieser Angst geht es auch um die Aggression. Sie ist, wie im Podcast zu den Bedürfnissen erwähnt, die Kraft, die es ermöglicht unsere Grenzen zu setzen. Wenn wir verbal oder körperlich angegriffen werden, so setzen wir diese Aggression ein um uns zu schützen. Wir verwenden sie ebenfalls, um in die Nähe von einer – vielleicht uns lieben – Person zu kommen. Hier wird sich manche*r an die Zeit erinnern, als sich alle noch mit einer Umarmung begrüßen konnten. Auch dies schafft heute ein ziemliches Dilemma, wenn Kinder einfach diese Umarmung brauchen und verunsichert vor Dir stehen.

Zu unserem Beispiel:

Constantin geht auf Claudia zu und möchte mit ihr über ihre Bemerkungen sprechen. Er ist sehr verärgert und kommt ihr dabei viel zu nahe. Claudia wirkt verängstigt und drängt darauf, dass er auf Abstand bleibt. Sie bietet ihm an, sich mit ihr im Anschluss noch zu unterhalten. Im Augenblick sind die Kinder wichtiger.

Aus der Angst heraus geht Constantin ins Muster und weicht Claudia ständig aus. Er spielt noch wilder mit den Kindern. Etwas zu wild, denn zwei Kinder verletzen sich am Knie und müssen verarztet werden.

Claudia hingegen kümmert sich nicht mehr um ihre Aufgaben, sondern beobachtet dauernd Constantin.

Eine Möglichkeit sich um das Bedürfnis nach Sicherheit zu kümmern wäre dieser Dialog:

„Du Claudia, mich nervt das langsam. Immer gibst Du ungefragt Kommentare über das was ich mache. Ich will mit Dir darüber jetzt sprechen. Ich möchte mich nicht vor den Kindern so anreden lassen!“

„Constantin, bleibe bitte auf Abstand. Ich kann dich verstehen! Können wir uns nach Dienstschluss darüber unterhalten? Ich bleibe dafür auch länger da.“

Orientierung und die Angst vor dem Unbekannten

Treffen wir auf ein fremdes, unbekanntes Verhalten oder eine unvertraute Situation entwickeln wir die Angst vor dem uns Unbekannten. Diese Angst ist sehr wichtig, da sie uns veranlasst, möglichst

schnell eine Orientierung zu erhalten. Kommt es zu keiner Orientierung, bleibt diese Angst bestehen, und kann leicht zu einer starken Blockade in einem Team führen.

Viele haben dies in dieser Zeit der Pandemie erlebt. Die Frage am Montag, welche Neuigkeiten es diese Woche wieder gibt, war normal. Manchmal veränderten sich Anordnungen im Stundentakt. Dies geschah nicht böswillig, sondern verbunden mit der eigenen Orientierungslosigkeit. Die Verunsicherung löste viele starre Abläufe in manchen Teams aus. Viele der Kollegen*innen gingen in das Muster der Vermeidung oder der Überanpassung. Bei den Vermeidern entstand kollektives Vergessen. „Von dieser Hygienevorschrift habe ich noch gar nichts gehört!“. Bei den Angepassten entstand manchmal ein sehr zwanghaftes Verhalten, das dann über die Kinder ausgetragen wurde.

In unserem Beispiel stehen sich zwei Typen gegenüber. Constantin ging ins Vermeiden während Claudia in die Anpassung und dann in den Kampf ging. Dadurch entstand ein richtiges Verfolgerspiel. Je mehr Claudia die Einforderung der Hygieneregeln verlangte, desto vergesslicher wurde Constantin. Der nervt! Die nervt!

Gehen wir in der Geschichte weiter. Claudia und Constantin unterhalten sich nach Dienstschluss über ihren Konflikt. Dabei geht es um den Ärger den beide haben. In dem Aussprechen dieses Ärgers erhalten sie eine Orientierung.

„Claudia, mir geht dein Verhalten auf den Geist. Ich bin ausgebildeter Erzieher und übernehme meine Aufgaben selbstständig. Ich brauche keine Aufsicht! Ich brauche, dass Du Deine Aufgaben machst und ich nicht dann in die Bauecke komme und es ist nichts aufgeräumt und keiner soll angeblich darin gespielt haben.“

„Ich ärgere mich über dein Verhalten. Du tobst mit den Kindern und hältst Dich an keine vereinbarten Hygieneregeln. Ich fordere sie dann wieder ein und bin die ungeliebte olle Meckerliese....“

Durch diesen Dialog erhalten die beiden eine Orientierung. Das Unbekannte wird ausgesprochen.

Du kannst Dir ja einmal überlegen, was in Eurem Team geklärt werden muss, damit Du eine klarere Orientierung hast. Wie erlebst Du Dich als Leitung und wie sehen dich deinen Mitarbeiter*innen? Kannst Du Orientierung geben und diese auch einfordern? Orientierung geben und einfordern ist eine wichtige Leitungsaufgabe!

Autonomie und die Angst vor Zwang

Wird unsere Entscheidungsfreiheit eingeschränkt, so entwickeln wir eine Angst vor Zwang, die wiederum zu einem zwanghaften Verhalten führt. Wir möchten nicht in den Zwängen sein und seltsamerweise wirken wir auf uns und unsere Umwelt sehr zwanghaft. Das Kampfmuster bringt uns eine Kontrollphantasie. „Wenn ich das alles unter Kontrolle habe, kann mich keiner zu einer Handlung zwingen.“ Das ist zwar Paradox, doch sehr häufig. Leider löst dies beim Gegenüber ebenfalls die Angst vor Zwang aus mit dem Ergebnis, dass er sich der Kontrolle entziehen will. Es wird möglichst viel Freiheit eingefordert. Es entsteht ein Kreislauf der immer mehr Zwang erzeugt.

In der aktuellen Situation sind wir durch viele Reglementierungen in einem gemeinschaftlichen Zwang gelandet. Wir werden mit Kontrollphantasien konfrontiert und entwickeln ähnliche. Nur wenn ich mich so verhalte, können wir uns bald wieder entfalten! Bei den Kindern ist es ähnlich. Wir finden Kinder, die sich mit aller Macht gegen die Maske im Pausenhof, die Distanz auf den Gängen oder die Regeln wenden. Andere gehen in absolute Ohnmacht und drücken Sätze aus, die einen schockieren. Nicht selten haben Kinder im Augenblick eine Lebensmüdigkeit.

Am Konfliktbeispiel versucht Claudia eine Kontrolle über Constantin zu erhalten. Sie fühlt sich aber selbst unter Zwang und ist eigentlich ein sehr freiheitsliebender Mensch. Sie wundert sich über sich selbst, dass sie den Leuten auf der Straße aus dem Weg geht und Ängste im Umgang mit den Kindern hat. Die Kinder möchte sie am Liebsten auch weit weg haben. Sie will in dieser Zeit überleben.

„ Claudia, wenn Du da bist habe ich seit einiger Zeit eine große Angst alles falsch zu machen. Ob ich jetzt die wilden Kinder auffange und mit denen raus gehe oder in den Hausaufgaben, es gibt immer was zu bemängeln. Ich fühle mich so richtig unter Druck.“

„Das will ich nicht. Ich bin von der ganzen Situation gestresst und weis selbst nicht wie mir geschieht. Dauernd achte ich darauf, dass die anderen die Regeln einhalten. Ich komme gar nicht dazu mich selbst zu spüren.“

Dies sind Aussagen, die beide aus ihrer Kontrollphantasie befreien. Sie finden einen Weg, wie sie damit umgehen können.

Wie ist es mit den Regeln? Sind diese klar? Gibt es bei manchen pädagogische Spielräume? Wie ich auf der Seite des Staatsministeriums entdecken durfte, geht das Kindeswohl vor Seuchenschutz. So ist es nicht sinnvoll Kinder bis zum 10 Lebensjahr zwangsweise auf Distanz zu halten. Kinder brauchen aktuell ihren Trost und auch die Nähe, um das alles aushalten zu können.

Ich merke bei mir gerade, wie die Kontrollphantasie greift. Ich muss gleich eine Erklärung abgeben, dass ich die Bedeutung der Seuche keineswegs kleinrede, sondern nur einlade an manchen Stellen abzuwägen, was gut für einen selbst und die Kinder ist. Wie wir auch der politischen Landschaft erlebt haben, können manchen Regelungen sich im Nachhinein als Unsinn entlarven. Deswegen ist die eigene Abwägung von großer Wichtigkeit.

Die Angst vor der Sinn-,Bedeutungslosigkeit und dem Sterben

Diese Angst ist essentiell, da sie uns immer wieder darauf aufmerksam macht, dass jeder Augenblick unseres Lebens von Wichtigkeit durchdrungen ist. Wir brauchen diesen Sinn und wenn er uns abhandenkommt entstehen Krisen. Die Sinnfrage der Kinder ist zeitlich mit der „Grandiositätsphase“ gekoppelt. Das „Warum“ ist eine Reifeerscheinung, auch wenn es viele Erziehende nervt. In der Frage nach dem Warum suchen wir Menschen ab diesem Zeitpunkt nach einem tiefen Verständnis der Dinge. Wurde uns diese Sinnfrage verboten, so haben wir eine ziemliche Schwierigkeit. Wir würden damit von einer Krise zur nächsten taumeln. Machen lassen sich dies nicht anmerken und werden „cool“. Das ist bei vielen jungen, männlichen Erziehenden der Fall. Andere entwickeln regelrechte Dramen, die dann ein Team wochenlang beschäftigen. Grundlegend ist, dass diese Muster auf einen wesentlichen Aspekt hinweisen. „Es gibt in meinem Leben gerade wenig Sinn!“ Auch hier haben wir einen schlichten Kreislauf der Vergeblichkeit. Da ich den Sinn in meiner Kindheit nicht suchen durfte ist er gefährlich geworden. Ich verbiete ihn mir und den Anderen. Ich reagiere massiv ablehnend auf Themen, die mit Sinn und Bedeutung zu tun haben.

In dieser Zeit der Krise ist der Sinn für unser Handeln absolut wichtig. Deswegen ermutige ich Dich, nutze die Gelegenheit und mache mit der kleinen Anzahl der Kinder etwas, das Dir sinnvoll erscheint. Klagen, dass die Arbeitsform, die vor einem Jahr vielleicht gegolten hat nicht mehr möglich ist, helfen Dir nichts. Sie beschleunigen nur den Kreislauf der Vergeblichkeit. Die Kinder werden andere sein, als sie vor einem Jahr waren. Du kannst mit Deinen Kollegen*innen jetzt etwas machen, das mit einem tiefen Sinn verbunden ist: In Beziehung mit den Kindern gehen.

Ihr könnt Euch als Team überlegen, wie sinnvoll war das Konzept, das ihr vor einem Jahr gepflegt habt? Hat es Euch erfüllt? Waren die Kinder motiviert und dabei? Wie sollte die Einrichtung post-corona aussehen?

Manche Einrichtungen haben die Zeit genutzt um das Konzept zu erarbeiten. Das ist wunderbar, wenn berücksichtigt wird, dass die Kinder nicht mehr diese sind, die ihr vor einem Jahr erlebt habt.

Diese Angst warnt uns und kann unsere Energien so binden, dass wir Menschen total erschöpft werden. Burnout hat mit dieser Angst zu tun. Finden wir keinen Sinn in unserem Handeln, so erschöpfen wir alle Reserven, die wir haben und sind dann ausgelaugt. Ich kann Dich nur einladen hier nachzuspüren. Viele Eurer Kollegen*innen erleiden gerade diese Erschöpfungssyndrome. Es geht um Sinn in dem Handeln und wir brauchen das. Sinn ist kein „Luxus“ sondern lebenswichtig!

Ich gehe noch einmal auf unser Beispiel ein. Constantin stellt immer mehr fest, dass die schulischen Aufgaben, die die Kinder zu machen haben, sinnlos sind. Er stellt sich die Frage, wie er damit umgehen soll. Soll er in der Hausaufgabenzeit das Sinnlose fortsetzen oder sich um eine sinnvolle Gestaltung dieser Lernzeit kümmern. Er kann zwar zu den Kindern sagen: „Ich sehe gerade auch keinen Sinn in dieser Aufgabe. Ich werde Deine/Eure Lehrkraft anrufen und sie bitten es wenigsten zu begründen, wieso ihr diese Aufgaben machen müsst. Es wirkt ja sonst wie eine Strafe.“ Fatal wäre es, wenn er die Sinnlosigkeit der Aufgabe noch unterstützen und das Kind in seinem Widerstand abwerten würde.

„Claudia, ich kann einfach diese Hausaufgabenbetreuung nicht mehr machen. Was die Kinder da zu tun haben, dreht mir fast selbst schon den Magen um. Dafür habe ich doch keine 5 Jahre Ausbildung gemacht. Hast Du eine Idee, was wir da machen können?“

Wie einen personalen Konflikt ansprechen oder besprechen?

Wollen wir einen personalen Konflikt bearbeiten, braucht es diesen Zugang zu uns selbst. Mit Kollegen*innen und vor allem mit den Kindern habe ich ein einfaches Konfliktbearbeitungsverfahren entwickelt. Mit den Kindern deswegen, da ich in den 20 Jahren des Projektes „Lebenswelt-Konflikt“ sehr viel von ihnen gelernt habe. Sie haben mich mit ihrer Art darauf aufmerksam gemacht, dass die Gefühle eine zentrale Rolle in der Beziehung sind. Habe ich einen Zugang zu den Gefühlen, so kann ich einen Streit konstruktiv angehen. Die „sachliche“ Form der Austragung, darunter verstehe ich das Vermeiden der Gefühle, führt in Schuld und Rechtfertigung.

Wer mehr dazu wissen will kann gerne die Webseite von Lebenswelt Konflikt ansehen.

www.lebenswelt-konflikt.eiccc.org

Literatur zum Nachlesen:

Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden, 2007.

Fromm, Erich: Die Furcht vor der Freiheit, Gesamtausgabe, 1981.

Victor Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben, Freiburg 1977

Schlick, Christoph: Was meinem Leben echten Sinn gibt, München 2017