



Übungsdossier Kursblock 1

Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

1. Ich wünsche dir...

Übung zum Video 1.1

Schau das Video 1.1 an («ich wünsche dir...»). Du kannst hier deine Wünsche für dein Baby notieren, z.B. Stichwortartig oder in Form eines Briefes an dein Baby.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Lina weint...

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Schau die Video 1.2 und 1.3. Du kannst hier, während du die Videos schaust, fortlaufend deine Gedanken zum Szenario von Lina und dem Hund notieren. Im Video 1.4 erläutern wir das Szenario aus der Sicht der subjektorientierten Kommunikation.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Einführung in die *subjektorientierte* Kommunikation

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Schau dir die Videos 1.2 und 1.3 an («innere Stärke» und «Gleichwürdigkeit»). Kläre für dich die folgenden Schlüsselbegriffe:

Selbstbewusstsein

Selbstwert

Selbstvertrauen

Subjekt

Gleichwürdigkeit

4. Objekt oder Subjekt

Übung zum Video 1.3

Beobachte mit einem neugierigen und wohlwollenden Blick dich selbst oder andere Menschen im Umgang mit Babys oder Kindern. Fallen dir Situationen auf, in denen Babys oder Kinder eher objektorientiert behandelt werden (also z.B. ähnlich wie eine Puppe oder ein Roboter, den man programmieren will)? Dann nutze die Situation als Lerngelegenheit. Notiere deine Beobachtung und überlege dir, wie ein subjektorientierter Zugang in dieser Situation aussehen könnte.

vom Objekt...	...zum Subjekt
<i>Ein Baby sitzt in seinem Hochstuhl. Der Vater möchte ihm nach dem Essen mit einem Lappen das Gesicht abwischen. Er nähert sich mit dem Lappen von hinten und wischt damit ohne Vorankündigung dem Baby über das Gesicht.</i>	<i>Sich von vorne nähern, dem Baby vorher den Waschlappen zeigen, mitteilen was man vorhat...</i>

5. Botschaften umformulieren

Übung zu den Videos 1.2, 1.3 und 1.5

Im Folgenden findest du einige Botschaften, die manche Babys regelmässig hören. Überlege zu jeder Botschaft, inwiefern sie aus deiner Sicht problematisch für das Selbstbewusstsein, den Selbstwert, das Selbstvertrauen oder für die Gleichwürdigkeit ist. Notiere auch mögliche Alternativen.

Einige dieser Botschaften und mögliche Alternativen findest du auch im Video 1.5.

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby weint, weil es nicht mit einem scharfen Messer spielen darf: «Mach nicht so ein Drama. Du kannst mit dem Löffel spielen».		
Das Baby weint, nachdem es bei einem mutigen Manöver gestürzt ist: «Siehst du, das hast du jetzt davon!»		
Das Baby spielt zum ersten Mal mit Buntstiften und Papier: «Du hältst den Stift verkehrt rum, schau, so ist es richtig» (dabei wird die Hand des Babys mit dem Stift in der Hand über das Blatt geführt)		
Das Baby spielt neben einem anderen Baby. Es fasst dieses andere etwas grob im Gesicht an, das andere Baby weint: «Was hast du jetzt schon wieder angestellt du Grobian?»		
Das Baby, das noch nicht mobil ist, liegt neben einem gleichaltrigen Baby, das schon krabbeln kann: «Schau wie es schon krabbelt. Versuch es auch mal, das ist nicht so schwierig»		
Das Baby, wirft auf dem Spielplatz Spielsachen um sich: «Wenn du jetzt nicht sofort aufhörst damit, gehen wir sofort nach Hause»		

Das Baby hat sich während eines Restaurantbesuchs sehr ruhig verhalten: «Weil du ein so braves Kind warst, kriegst du jetzt erstmal einen grossen Kuss von mir»		
Das Baby ist während eines Restaurantbesuchs laut und unruhig: «Alle anderen Kinder können ruhig sein, nur du nicht. Die Leute gucken schon!»		

6. Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit

Übung zum Video 1.3

Wenn du dir Gedanken über deine eigene Kindheit machst, hast du die Möglichkeit mögliche ungünstige Muster zu durchbrechen, anstatt sie deinem Baby weiterzugeben. Folgende Fragen können dir helfen, zu erforschen, inwiefern du als Kind gleichwürdige Beziehungen erleben durftest – und inwiefern nicht.

- Wurdest du für schlechtes Benehmen bestraft oder für gutes Benehmen belohnt? Wenn ja: Magst du dich erinnern, wie du dich dabei gefühlt hast?

Straf- und Belohnungssysteme sind ein Versuch, durch Kontrolle und Machtausübung das Verhalten des Kindes zu steuern. Das hat in einer gleichwürdigen Beziehung keinen Platz, da es immer darum geht, die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse, die hinter einem Verhalten stehen, zu verstehen. Entscheidend ist das Vertrauen darin, dass Kinder gegenüber sich selbst und anderen einfühlsame Menschen werden, wenn sie einfühlsam begleitet werden.

- Welche Reaktionen konntest du erwarten, wenn du starke Gefühlsausbrüche (z.B. Wut, Angst, Trauer) hattest?

In einer gleichwürdigen Beziehung werden starke Gefühle liebevoll begleitet. Schädliches Verhalten, das mit den starken Gefühlen einhergeht (z.B. schlagen oder beißen) wird zwar klar unterbunden, jedoch ohne die Gefühle zu verurteilen, zu leugnen oder zu bagatellisieren.

- Welche Reaktionen konntest du erwarten, wenn du (aus deiner Sicht oder aus einer Aussensicht) irgendwo versagt hast, z.B. in der Schule oder beim Sport?

In einer gleichwürdigen Beziehung hängt die Qualität der Beziehung nicht davon ab, ob man gewisse Leistungen erbringen kann oder nicht. Auch wenn man versagt hat, erfährt man in einer gleichwürdigen Beziehung Zuneigung und Empathie.

- Wie oft und in welchem Rahmen durftest du als Kind mitentscheiden? Wie ernst wurde deine Meinung genommen?

In einer gleichwürdigen Beziehung werden alle Meinungen ernst genommen – selbst dann, wenn es sich um eine Angelegenheit handelt, die schlussendlich nicht von Kindern entschieden wird. Alle haben das Recht, gehört zu werden.

- Wie oft hast du erlebt, dass sich deine Bezugspersonen für ihr eigenes Fehlverhalten entschuldigt haben oder dass sie zugegeben haben, dass sie falsch lagen oder etwas nicht wissen?

In einer gleichwürdigen Beziehung haben die Erwachsenen nicht das Gefühl, ihre Macht zu demonstrieren, indem sie sich als makellos darstellen. Fehler, falsche Annahmen oder Unwissen können offen kommuniziert werden, im Wissen darum, dass niemand perfekt ist.

- Hast du rückblickend das Gefühl, deine Bezugspersonen haben sich gut um sich selbst gekümmert und sich für ihre eigenen Bedürfnisse eingesetzt?

Gleichwürdige Beziehungen zu leben heisst, auch seine eigenen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen, ohne die Bedürfnisse von anderen Personen abzuwerten. Manche Erwachsenen tendieren dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten des Kindes (oder des Partners/der Partnerin) stark zurückzustellen.

Was ist dein persönliches Fazit aus diesen Überlegungen?

7. Hinderliche Ansichten

Es gibt viele Ansichten über gute Erziehung. Manche dieser Ansichten stehen einer gleichwürdigen Beziehung im Wege und sind Gift für die gesunde Entwicklung des Babys. Wenn du dir überlegst, welche hinderlichen Ansichten dich evtl. in deinem Leben bis jetzt geprägt haben, kannst du sie umformulieren und loslassen.

Überlege, welche hinderlichen Ansichten dich evtl. geprägt haben. Du kannst auch noch weitere Ansichten ergänzen. Anschliessend kannst du versuchen, Ansichten zu formulieren, die hilfreich für den gleichwürdigen Umgang mit deinem Baby sind.

Hinderliche Ansichten:

- ☐ Man sollte auf ein weinendes Baby nicht immer sofort reagieren, sonst tanzt es einem später nur auf der Nase herum.
- ☐ Wenn man Babys zu viel Zuneigung schenkt, wird es niemals selbständig werden.
- ☐ Eltern müssen dem Baby von Anfang an klar machen, wer der Boss ist.
- ☐ Ein Baby, das sich mühsam verhält, hat die Zuneigung und Aufmerksamkeit der Eltern nicht verdient.
- ☐ Eltern dürfen auch mal laut werden, wenn das Baby nicht hören will.
- ☐ Eltern dürfen auf keinen Fall Schwäche zeigen, um nicht ihre Autorität zu verlieren.
- ☐ Eltern, die sich auch um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern, sind egoistisch und herzlos.
- ☐

Hilfreiche Ansichten:

Babys, die viel Einfühlsamkeit erleben, werden zu einfühlsamen Menschen heranwachsen.

8. O, das kam zu schnell raus...

Vertiefende Übung zum 1. Kursblock

Mit diesem 1. Kursblock hast du dich auf den Weg gemacht, mit deinem Baby auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die nährend für seine innere Stärke und für eure Beziehung ist. Im Alltag wirst du dich immer wieder dabei ertappen, wie du Dinge sagst oder tust, die (vermutlich) herablassend und nicht nährend für den inneren Baum deines Babys sind. Das ist nicht schlimm. Du musst nicht perfekt sein und auch nicht perfekt werden. Anstatt dich in solchen Situationen selbst zu verurteilen und abzuwerten, kannst du die Situation als Lerngelegenheit begrüßen und z.B. folgendes tun:

- liefere eine sinnvollere (gleichwürdigere) Alternative direkt hinterher
- setze dir ein Ziel, was du in einer nächsten ähnlichen Situation anderes sagen/tun könntest: «Nächstes mal wenn ... , werde ich ... sagen/tun»
- gehe die Situation mit geschlossenen Augen mental nochmals durch und stell dir vor, wie du eine sinnvollere Alternative verwendest

Das habe ich gesagt oder getan, was (vermutlich) nicht nährend für die innere Stärke meines Babys war:	Diese Alternative habe ich direkt hinterhergeliefert / möchte ich in einer nächsten ähnlichen Situation erproben / habe ich mental durchgespielt:
<i>Mein Baby hat sich den Kopf gestossen und musste weinen. Ich habe sofort gesagt: «Schsch, ist gar nichts passiert, du musst nicht weinen»</i>	<i>Dann habe ich angefügt: «O, das kam zu schnell raus. Ich sehe, du hast dir den Kopf gestossen. Das hat sicherlich weh getan. Ich bin bei dir»</i>

9. In kleinen Schritten vorwärts

Vertiefende Übung zum 1. Kursblock

Je nachdem, was man in der eigenen Kindheit erlebt hat (je nachdem, was man also für eine «Muttersprache» mitbekommen hat), braucht es mehr oder weniger Zeit, um sich die *subjektorientierte* Sprache anzueignen. Es ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will neugierig und wohlwollend beobachten und herausfinden, in welchen Situationen ich im Alltag herablassend kommuniziere.
- ☐ Ich will mich darin üben, gleichwürdige Aussagen direkt hinterher zu liefern, wenn ich mich bei herablassenden Aussagen ertappe.
- ☐ Ich will in einer ganz bestimmten (immer wiederkehrenden) Situation (eigene Situation festlegen) gleichwürdige Aussagen erproben.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

10. Ich erinnere mich...

Vertiefende Übung zum 1. Kursblock

Im Alltag vergessen wir neue Ideen oft und bleiben in alten Mustern gefangen. Daher ist es sinnvoll, uns Erinnerungshilfen zu schaffen, denen wir im Alltag immer wieder begegnen. Welche Erinnerungshilfe könnte für dich passen?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Postit-Zettel mit Schlüsselbegriffen aufhängen (z.B. am Spiegel)
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum ersten Kursblock für dich festhalten!

[illegible]