



Übungsdossier Kursblock 1

Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

1. Ich wünsche dir...

Schau das Einstiegsvideo «ich wünsche dir...» an. Notiere hier deine Wünsche für dein Baby:

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

2. Einführung in die subjektorientierte Kommunikation

Schau dir die beiden Grundlagevideos «innere Stärke» und «Gleichwürdigkeit» an. Kläre für dich die folgenden Schlüsselbegriffe:

Selbstbewusstsein

Selbstwert

Selbstvertrauen

Subjekt

Gleichwürdigkeit

3. Botschaften umformulieren

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:

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternativ:
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!»		

4. Objekt oder Subjekt

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. Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit

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?

6. 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 die Ansichten so umzuformulieren, dass sie für das Leben einer gleichwürdigen Beziehung zu deinem Baby nährend 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.

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