



# Zusammenfassung Kursblock 1

## Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

### Die innere Stärke

- Die innere Stärke ist ein wichtiger Schlüssel zu einem selbstbestimmten, gesunden, glücklichen und erfüllenden Leben.
- Innerlich starke Menschen verfügen über viele persönliche Ressourcen, die ihnen dabei helfen, mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können und ihr Leben aktiv zu gestalten.
- Die Strategien der *subjektorientierten* Kommunikation, die in den folgenden Kursen aufgezeigt werden, zielen darauf ab, das Kind innerlich zu stärken.
- Drei wichtige Wurzeln der inneren Stärke sind:

**Selbstbewusstsein:** Ich kenne mich gut, ich weiss wer ich bin, was ich kann und was mir wichtig ist

**Selbstwertgefühl:** Ich akzeptiere und wertschätze mich selbst, so wie ich bin

**Selbstvertrauen:** Ich kann diese Aufgabe dank meiner eigenen Anstrengung (eines Tages) schaffen

### Das gleichwürdige Subjekt

- Hinter den Strategien der *subjektorientierten* Kommunikation steht ein bestimmtes Bild, das wir von unserem Baby haben.
- Wir sehen unser Baby als Subjekt: Das Baby bringt von Anfang an seine ganz eigene innere Realität mit (eigene Wahrnehmung, eigene Gefühle, eigene Bedürfnisse, eigene Wünsche usw.).
- Im Umgang mit unserem Baby müssen wir seine innere Realität wahr- und ernstnehmen und in unseren Handlungen berücksichtigen (salopp: Das Baby ist keine Puppe, also kein Objekt).
- Das Baby ist gleich and Würde wie wir: seine innere Realität mit allen Wahrnehmungen, Gefühlen, Bedürfnissen usw. ist ebenso wichtig wie unsere eigene innere Realität.
- Unser Fokus liegt nicht auf der Frage, wie wir das Verhalten des Babys steuern können, damit es das tut, was wir wollen. Der Fokus liegt auf der Frage, wie wir einfühlsam auf die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter dem Verhalten stecken, eingehen können, damit das Baby selbst zu einem Menschen heranwächst, der einfühlsam mit sich selbst und mit anderen umgeht.
- Gleichwürdigkeit bedeutet NICHT...
  - ... Gleichgültigkeit: Nicht jedes Verhalten ist in Ordnung; aber die Gefühle/Bedürfnisse, die sich dahinter verstecken, sind immer ok.
  - ... Gleichheit: Wir können nicht von unserer inneren Realität auf die innere Realität des Babys schliessen.
  - ... Gleichberechtigung: Erwachsene tragen mehr Verantwortung. Sie dürfen und müssen wichtige Entscheide auch gegen den Willen des Babys fällen.

## Gleichwürdige vs. herablassende Sprache

- *Subjektorientiert* zu kommunizieren bedeutet, eine gleichwürdige Beziehung zum Baby aufzubauen und dies über eine gleichwürdige Sprache auszudrücken.
- Eine gleichwürdige Sprache findet auf Augenhöhe statt, sie ist nicht herablassend.
- Wir haben vermutlich alle schon einmal herablassende Sätze gegenüber Kindern gehört oder benutzt.
- Wir müssen von uns selbst nicht Perfektion erwarten und auch nicht anstreben, immer genau das richtig zu sagen. Dadurch würden wir dem Baby vermitteln, dass es uns mehr um Selbstoptimierung geht anstatt um seine Bedürfnisse.
- Es ist kein Drama, wenn uns manchmal herablassende Sätze herausrutschen. Wenn wir grundsätzlich eine gleichwürdige Beziehung leben, hält diese Beziehung auch einige herablassende Aussagen aus.
- Falls wir uns bei einer herablassenden Aussage ertappen und diese korrigieren wollen, können wir einfach eine gleichwürdigere Alternative direkt hinterherliefern.
- Wir können uns auch nachträglich entschuldigen, wenn wir das für angemessen halten.