



## Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit

### Übung 1.3c

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

Hinweis: Das Erforschen der eigenen Kindheit kann sehr aufschlussreich sein und ist wichtig, wenn wir alte Muster nicht unreflektiert weitergeben wollen. Es kann aber auch grosse Wunden aufreissen. Dann kann es hilfreich sein, sich für diesen Prozess professionelle Hilfe zu suchen.

- 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 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 könntest 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 anderer Personen abzuwerten. Manche Erwachsenen tendieren dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten des Kindes (oder des Partners/der Partnerin) stark zurückzustellen. Besonders im Umgang mit sehr kleinen Kindern müssen die eigenen Bedürfnisse oft aufgeschoben werden, weil Babys dies im Gegensatz zu uns noch nicht können. In einer Gleichwürdigen Beziehung gestalten die Eltern aber ihren Alltag so, dass sie auch immer mal wieder Zeit für die Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse haben.*

### Was ist dein persönliches Fazit aus diesen Überlegungen?

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 or other markings on the paper.