

Gefördert von



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Demokratie *leben!*

im Rahmen des Bundesprogramms



**„MACHT MACHT Was?!“**  
eine Handlungsempfehlung als Impuls zur  
Eigenreflexion bzw. für einen Gesprächsanlass

© 2020 DRK-KV Berlin-Nordost e.V. 1. Auflage

Autoren:

Krystina Dombrowe

Johannes Neumann; [www.achtsame-eltern.de](http://www.achtsame-eltern.de)

\*Den Textpassagen liegt das DRK Curriculum „Was Macht was?!“ zu Grunde.

Mitwirkende:

Philipp Schällicke;

Paula Schneider und Workshopteilnehmer\*innen im Rahmen des Projektes

Illustration:

Antonio J. Ordoñez; [www.atolonia.com](http://www.atolonia.com)

Verlag & Druck:

[www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers, des Autors und des Illustrators unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wir werden geboren ohne uns auszusuchen, wer wir sind, wie wir sein werden und wie wir aussehen. In unserer ganzen Vielfalt der Gesellschaft kommen wir zur Welt und haben alle von Beginn an Gefühle und Bedürfnisse.

Die Familie im engeren Sinne als eine „Gesellschaft im Kleinsten“ ist der Ort an dem wir und unsere Kinder unsere ersten prägenden Erfahrungen machen. Inwieweit sie in ihren Interaktionen und Äußerungen respektiert werden, ist dagegen sehr unterschiedlich. Auch wenn bereits seit längerer Zeit ein Wandel in der Beziehung zwischen Erziehungsberechtigten und Kindern zu beobachten ist und diese oft weniger stark als starre Autoritäten auftreten, ist es dennoch sinnvoll, die „Eltern-Kind-Beziehung“ im Kontext zur Demokratiebildung zu reflektieren. Die vorliegende Broschüre ist ein Ergebnis des Projektes „Macht Macht Was?!“, welches im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ Partnerschaft für Demokratie Lichtenberg entstanden ist.

Aufgebaut ist die Broschüre mit kleinen Inputs, Beispielbildern sowie praktischen Beispielen und Impulsfragen, die Euch zum Reflektieren anregen können sowie eine Möglichkeit darstellen mit Euren Kindern über herausfordernde Situationen in eurer Beziehung in Kontakt zu kommen. Nehmt Euch Zeit für die Bilder, gebt den aufsteigenden Empfindungen den Raum und erwartet keine allgemeingültige Assoziationen.

Ich habe mich oft einer Verallgemeinerung bedient, die ich natürlich so nicht allen unterstellen möchte. An der ein oder anderen Stelle kann es sein, dass Ihr beim Lesen der Textpassagen einen inneren Widerstand spürt. Ihr sagt Euch vielleicht, dass ist bei mir so nicht. Fühlt Euch eingeladen, nachzuspüren wie sich diese Situationen bei Euch gestalten.

An dieser Stelle möchte ich ein herzliches Dankschön an alle Workshop -Teilnehmer\*innen für ihre Offenheit richten.

Viel Spaß beim Stöbern!

Krystina Dombrowe

# MACHT

Macht kommt im öffentlichen Raum in Bezug auf die Erziehung unserer Kinder oft als Unwort daher. In Erziehungsratgebern findet man den Machtkampf, von dem gesprochen wird, und auf den man sich auf keinem Fall einlassen soll. Schaut man im Duden nach, wird der ein oder andere vielleicht überrascht sein, da Macht stammverwandt von machen - vermögen, können, fähig sein ist und als aktivierender Motor zu verstehen ist.

Macht ist unser ständiger Begleiter, ohne Macht gibt es keine Beziehungen?!

Macht ist immer vorhanden im Miteinander. Der eine hat die Macht und der andere fügt sich der Macht.

Dies kann sich auch machtlos anfühlen.

Es geht in der Gesamtheit um die Mittel und Kräfte, die jemanden zur Verfügung stehen um andere zu einer Überzeugung, einer Sache oder einem Interesse zu führen.

Im Umgang mit unseren Kindern kommen wir in Situationen, in denen wir uns hilflos, ohnmächtig und machtlos fühlen. Hier kann sich ein verantwortungsvoller Umgang mit erzieherischer Macht ergeben um unsere Kinder auf ihrem Weg zu eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten zu unterstützen.

Wie im Eingangstext erwähnt, werden wir in unserer Kindheit geprägt. In den Workshops kam von den Teilnehmer\*innen mehrmals die Aussage: „Das haben meine Eltern so gemacht, ich möchte es anders oder besser machen.“

Woher nehmen wir die Gewissheit bzw. die Bewertung, dass unsere Eltern ihre Erziehung „*nicht gut*“ bzw. „*falsch*“ gemacht haben? Oder umgekehrt, wenn wir alles so machen wollen wie unsere Eltern, woher haben wir hier die Gewissheit von *sie haben alles „richtig“ gemacht*?

Diese Gewissheiten stecken tief in uns verwurzelt. Es sind lückenhafte Erinnerungen, Empfindungen oder auch Glaubenssätze, welche in den Umgang mit unseren Kindern einfließen. Wir geben, die von

uns in der Kindheit erfahrenen Werte und Normen weiter. Einige davon bewusst andere wiederum unbewusst.

Um bewusst in der jetzigen Erziehung zu wirken, ist es wichtig sich mit dem Erlebten, mit den Gefühlen und Bedürfnissen, der eigenen Kindheit und dem eigenen Ich auseinanderzusetzen.



## Impulsfragen



- Welche Erfahrungen verbinde ich mit Macht?
- Ist Macht für mich positiv oder negativ besetzt und warum?
- Welche Empfindungen habe ich, wenn jemand mit mir machtvoll ist?



## Impulsfragen

- An welche Situationen aus meiner Kindheit erinnere ich mich?
- Was habe ich als Kind für Sätze gehört? Wie habe ich mich in den Situationen als Kind gefühlt? Was haben diese Sätze in mir ausgelöst?
- Was hätte ich mir als Kind als Reaktion von meinen Eltern gewünscht?

# Adultismus

Wenn wir uns auf die Suche in unsere eigene Kindheit begeben, werden wir feststellen, dass wir manche Sätze gehört haben, weil wir eine Kind waren.

Sätze wie: „Du bist aber süß!“, „Dafür bist du noch zu klein!“ oder „Du bist bockig!“.

Der Erwachsene äußert sich hier aus dem Grundverständnis, dass er die erfahrenere, kompetentere und reifere Person in der Beziehung darstellt. Er wisse, was das „richtige“ beziehungsweise was „gut“ für das Kind, in der jeweiligen Situation, ist und bestimmt über das Kind, ohne deren Einverständnis. Es besteht ein klares Machtungleichgewicht zwischen dem Erwachsenen und dem Kind. Diese Aussagen macht der

Erwachsene, weil das Kind ein Kind ist.

Wenn diese Konstellation vorliegt, sprechen wir über eine der frühesten erfahrenen Diskriminierung, dem Adultismus. Er wird abgeleitet vom englischen Adult für Erwachsenen und der Endung -ismus als Kennzeichnung einer ideologischen Diskriminierung.

Diese Form der Diskriminierung ist von einem großen Teil der Gesellschaft legitimiert und tief in uns verankert. Schon früh lernen Kinder, wenn man ein Baby ist, ist man noch klein und kann nicht viel. Wie tief dies in unserer Gesellschaft ist verwurzelt zeigt sich schon daran, dass wir selbst in Kinderbüchern adultistische Beschreibungen vorfinden wie zum Beispiel, das Kind „bettelt“ nach einer Gute-Nacht-Geschichte.

Kinder werden von uns Erwachsenen bewertet. Diese Bewertung beruht auf genauen Bildern und Vorstellungen, die wir vom Kind und Kind sein haben. Die Voraussetzung schaffen wir in den Zuschreibungen von Eigenschaften auf der Basis des Alters von Kindern. Folglich sprechen wir Kindern bestimmte Eigenschaften ab. Erwachsenen schreibt man beispielsweise Eigenschaften zu wie verantwortungsvoll, weitsichtig und erfahren und Kindern eher unreif, trotzig und süß.

Alles beruht darauf, dass Kinder erst noch werden müssen, was Erwachsene schon sind.

Kinder hinterfragen unmerklich diese Machtverhältnisse. Erwachsene sind ihnen schon körperlich überlegen.

Sie schreiben im Kontext ihrer Kindheit dem Erwachsenen die Erfahrung und das Wissen zu.

In ihrer Lebenswelt erfahren sie die Erwachsenen bei allen Formen der Macht als den Einflussnehmenden.

Die Erwachsenen handeln teils aus der Gewissheit, dass sie selbst einmal Kinder waren und sich als Wissende „wie Kindheit ist“ sehen. Kinder werden nicht als ihre eigenen Experten angesehen. Es wird Ihnen abgesprochen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Empfindungen kennen. Hier hilft oft der Perspektivwechsel, bei dem man sich hinterfragt, ob man dies jetzt auch zu einem Erwachsenen so geäußert hätte.

Würdet ihr zu Eurem Partner \*innen folgenden Satz sagen? *„Weil du den Geschirrspüler nicht ausgeräumt hast und den Müll nicht nach draußen gebracht hast, darfst Du heute nicht fernsehen und musst um 7:00 Uhr ins Bett“*

Der ein oder andere wird an dieser Stelle sagen, dass dies ganz schön hart klingt. Ich möchte dies anschaulicher an einem Beispiel verdeutlichen.

Im Winter trauen wir unseren Kindern nicht zu, selbst zu erkennen, wann ihnen kalt wird beziehungsweise ist. Wir fordern sie auf eine Jacke anzuziehen, auch wenn sie uns mitteilen, dass ihnen nicht kalt ist. Bei uns steckt hier häufig die Sorge dahinter, dass wir nicht möchten, dass unser Kind krank wird. Wir sprechen an diesem Punkt jedoch unserem Kind ab, dass es merkt, dass ihm kalt wird. Wenn wir auf die Welt kommen, zeigen wir dagegen großes Vertrauen in die Empfindungen und Bedürfnisse unseres Kindes. Einem Säugling würden wir nicht absprechen, dass wenn er es uns äußert, Hunger hat. Bei älteren Kindern kann es schon einmal vorkommen, dass wir sagen: „Du hattest doch erst vor einer halben Stunde etwas.“

Häufig entscheiden wir als Erwachsene zu einem willkürlichen Zeitpunkt, dass das Kind jetzt in einem Alter ist, indem man schon selbst abschätzen kann, wann man wie viel Essen zu sich nehmen sollte. Diese Entscheidung treffen wir dann ohne dass unser Kind vorher die Möglichkeit hatte, die Erfahrungen zu machen, die nötig sind, um dies einschätzen zu können (z.B. wenn ich viele Süßigkeiten esse, wird mir schlecht).

Umso mehr wir unsere Kindern hier bestärken auf Ihre Empfindungen und Bedürfnisse zu hören, wir diese anerkennen um so mehr stärken wir ihren Selbstwert und bestätigen ihr Selbstgefühl.



## Impulsfragen

- Was möchte ich meinem Kind in dem Kontakt vermitteln?
- Welches Bedürfnisse liegen bei mir in diesem Kontakt auf?
- Spüre ich mich selbst in dem Kontakt?
- Wie spüre ich meinen Gegenüber? Ist es stimmig? Oder unstimmig?

## Impulsfragen



- Wie fühle ich mich, wenn ich diese Person sehe?
- Was für Gedanken nehme ich wahr? Was gibt es für Urteile oder Interpretationen über die andere Person?
- Was vermute ich, wie sich die andere Person fühlt?

# Machtformen

Machtformen sind für uns im Alltag selbstverständlich. Sie finden sich in unserer Gesellschaft im Miteinander wieder und werden von uns nicht bewusst identifiziert.

## Handlungsmacht/ Gestaltungsmacht

Es geht um die soziale und materielle Umwelt des Kindes, welche von uns Erwachsenen gestaltet wird. Wir stellen die Regeln auf und gestalten die Lebensräume sowie die Tagesabläufe. Selbstverständlich beziehen wir unsere Kinder teilweise mit ein. Dennoch liegt ein Großteil dieser Macht in unseren Händen.

*Wie oft feiern sie zum Beispiel den Geburtstag ihres Kindes?*

*Wer hat die Küche eingerichtet?*

## Verfügungsmacht

Wir Erwachsenen haben den Zugriff auf die finanziellen Mittel und verfügen auch darüber hinaus über vielfältige Ressourcen. Wir bestimmen, was unser Kind spielt, in dem wir ihm nur bestimmte Spielmaterialien zugänglich machen. Wir haben Schränke in Höhen die Kinder nicht erreichen können.

*Wer entscheidet wieviel Taschengeld ihr Kind bekommt?*

## Definitionsmacht/ Deutungsmacht

Ihre eigene Ansichten beeinflussen nachhaltig die Meinungsbildung ihrer Kinder. Ihr Kind erlebt durch ihre Augen die Welt. Durch ihre Deutung ihrer Lebensumwelt prägen sie die Werte und Normen ihres Kindes. Ihre Haltung wird sich in ihrem Kind spiegeln. Sie bestimmen, was schön und was hässlich ist, was gut oder schlecht und bewerten hierdurch, was normgerecht oder abweichend ist. Durch sie wird die Tasse erst zur Tasse.

*Haben sie schon einmal gesagt: „Nein, das heißt...“  
oder*

*„Das ist...damit kann man dies tun...“?*

## Mobilisierungsmacht

Sie können überzeugen und begeistern und ihre Kinder oft leicht bewegen, ihren Ideen oder ihr Anliegen zu folgen. Oft nutzen sie ihre persönliche Zuneigung um ihre Kinder zu etwas zu überreden. Dies kann auch als Manipulation verstanden werden.

*„Du bist jetzt ganz schön müde, du darfst jetzt ins Bettchen“ oder*

*„Der Brokkoli ist ganz  
gesund,  
probiere mal.“*



## Beiträge von Workshopteilnehmer\*innen:

„Am Esstisch habe ich meinen Kindern oft gesagt, sie sollen beim Kauen den Mund zumachen. Irgendwann einmal fragte mich eines meiner Kinder warum. Diese Frage konnte ich aus dem Stehgreif nicht sofort beantworten.

Ich habe mir diese Frage dann selbst gestellt und es gab für mich keine Sinnhaftigkeit hinter dieser Regel. Zuerst ist mir die Antwort eingefallen, die ich aus meiner Kindheit zu glauben kannte wie, dann fällt das Essen heraus. Ich beobachtete meine Kinder beim Essen und kann glaubhaft sagen, dass beim Kauen mit offenen Mund nicht **einmal** bei Ihnen Essen herausgefallen ist.

Nach langem Überlegen kam ich zu dem Rückschluss, dass ich es eklig finde, wenn ich das Essen einer anderen Person sehe, wenn derjenige es kaut.“



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

## Impulsfragen

- Was brauche ich / was fehlt mir in einer solchen Situation?
- Wie ist mein Kontakt zu mir und meinen Gefühlen?
- Habe ich mehr Klarheit über meine Bedürfnisse?

## Impulsfragen



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

- Wie ist es Druck zu bekommen? Wie ist mein Umgang damit?
- Gelingt es mir, mich auf die Situation und meinen Gegenüber einzustimmen?
- Geht es für mich darum , mich in die Beziehung einzubringen / mich sichtbar (spürbar) zu machen?

## Beiträge von Workshopteilnehmer\*innen:

„Immer wenn wir nach Hause kommen, gehe ich Hände waschen und schicke auch mein Kind, nach dem ausziehen, zum Hände waschen. Ich sage ihm dann, das Hygiene wichtig ist. Ich gehe ins Wohnzimmer und er kommt einen Moment später nach. Ich frage ihn dann ob der sich Hände gewaschen hat und er grinst mich an und bejaht dies. Ich denke zu wissen, dass dies nicht stimmt und versuche ihm durch zureden dazu zu bewegen, dass er sich die Hände wäscht. Dies endet immer in einem Machtkampf. Er will dann nicht und ich sage ihm dann immer wieder, dass er jetzt sich die Hände waschen soll. Was kann ich hier machen?“

„Wenn ich früh die Wohnung verlassen muss um zur Arbeit zu gehen, dann ist dies bei uns eine schwierige Situation. Es ist ein Kraftakt mein Kind morgens aus der Wohnung zu bekommen. Ich gebe dann meinem Kind schon Zeit und trotzdem hetzen wir jedes Mal aus dem Haus. Ich sage ihm dann oft, wir kommen zur spät und ich muss arbeiten. Und trotzdem bockt mein Kind rum. Meist komme ich dann zu spät.“

Solche Situationen kennt jeder von uns, um souverän mit ihnen umgehen zu können, gehört eine Portion Selbstreflektion dazu. Die Impulsfragen zu den Bildern, können dir helfen, einen klareren Blick auf Herausforderungen des Alltags zu bekommen und dich im Umgang mit eigenen Unsicherheiten zu stärken.

## Impulsfragen



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

- Über welche Ressourcen im Alltag bestimme ich?
- Was entdecke ich an manipulativen Situationen in meinem Alltag?
- Wo schränke ich die Selbstbestimmung meines Kindes auf Grund von Strukturen ein?
- Wo kann ich loslassen?

# Selbstwert

Der Selbstwert und das Selbstgefühl von uns Menschen ist ein grundlegender Bestandteil unseres Seins, welcher eine unentbehrliche Voraussetzung ist, um für uns selbst, für unsere demokratische Gesellschaft und unser globales Miteinander Verantwortung zu übernehmen. Wie stark der natürliche Selbstwert und das angeborene Selbstgefühl von Menschen durch Kindheit hindurch erhalten bleibt bzw. sich entwickelt, hängt sehr stark von der Beziehungsqualität mit den Bezugspersonen ab, mit denen das Kind seinen Alltag erlebt.

Lob, Strafe, Regeln, Grenzen und Schuld sind in unserer Erziehung als Werkzeuge zu verstehen, die dazu beitragen, den Selbstwert und das Selbstgefühl von unseren Kindern zu beeinflussen.

Der Selbstwert meint wie man sich selbst bewertet.

Wie man seinen eigenen Wert bemisst. Man ist was man ist.

Und trotzdem streben wir oft nach dem, was wir nicht sind. Wir lernen unseren eigenen Wert selten zu schätzen. Wir machen ihn abhängig von der Bewertung des Anderen. Wir setzen uns in den Vergleich zu Anderen und fragen uns viel selbst: *Wer bin ich? Bin ich richtig oder falsch? Was denkt der Eine oder Andere über mich?*

Das Selbstgefühl von unseren Kindern kann sich umso mehr entwickeln, je mehr wir lernen, uns selbst wahrzunehmen und eine persönliche Art von Kommunikation und Haltung in unserer Beziehung zu leben. Was wir unseren Kindern heute vorleben, können sie für zukünftige Situationen verinnerlichen.



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

## Impulsfragen

- Wer bin ich? Was weiß ich über mich? Wie verhalte ich mich zu dem was ich über mich weiß?
- Hindert mich im Alltag etwas daran so zu sein wie ich bin?
- Wovon mache ich meinen Selbstwert abhängig?



## Impulsfragen

- Wie fühlt es sich an nicht dazuzugehören?
- Woran bemesse ich meinen Wert? Woran bemessen andere meinen Wert?
- Wie fühlt es sich an auszuschließen?

# Selbstgefühl

Unser Selbstwert ist gekoppelt an unser Selbstgefühl. Umso mehr wir mit unserem Selbstgefühl in Kontakt sind um so mehr können wir uns als wertvoll spüren und umgekehrt.

Selbstgefühl handelt davon, wer wir sind. Nicht von dem was wir tun oder was wir erreichen. Dies schließt die existenzielle Ebene mit ein, die eigene Bewertung. Inwieweit fühlen wir uns selbst Wert, weil wir existieren?

Umgangssprachlich nennen wir es oft intuitives Handeln, Empfinden, Bauchgefühl.

Es hat damit zu tun dem zu Vertrauen, was in uns da ist an Gefühlen und Bedürfnissen. Was ist das, was wir gerade brauchen? Wie gut kenne wir uns selbst? Jetzt gerade in diesem Moment? Nehmen wir

gerade unsere Atmung wahr, wie sehr sind wir gerade bei uns und wie sehr sind wir im Hier und Jetzt? Und wie verhalten wir uns zu dem, wie wir sind? Wie verhalten wir uns, wenn wir krank sind? Können wir um Hilfe bitten, wenn wir sie brauchen?

Wissen wir, wer wir sind?

Weiß ich darüber Bescheid wie ich in solchen Situationen bin und umgehe. Wie ist es, wenn mein Kind Sachen von mir will und fordert? Wie reagiere ich dann? Was kommt in mir auf? All das hat mit Selbstgefühl zu tun.

## Impulsfragen

- Welche Werte und Normen habe ich?
- Wann übernehme ich die Verantwortung für Situationen?
- Wie zeigen sich Überforderungen bei mir? Wie nehme ich sie in mir wahr?





## Impulsfragen

- Inwiefern beeinflussen mich die Ansichten anderer? Wie kann ich in diesen Situationen bei mir bleiben?
- Was bedeutet mir Anerkennung von außen? Woher bekomme ich Anerkennung?
- Wie kann ich gut zu meinen Ansichten stehen und bei diesen bleiben?

## Beiträge von Workshopteilnehmer\*innen:

„Man will mit dem Kind alles richtig machen. Möchte, dass es glücklich ist, aber irgendwo auch nicht seine eigenen Bedürfnisse ganz zurückstellen. Man befindet sich immer so in einem Vakuum. Irgendwo denkt man einerseits man ist zu lasch oder man ist zu hart.“

„Meine Mutter meinte, du darfst ihm nicht alles durchgehen lassen. Er muss lernen, dass er nicht immer seinen Willen durchsetzen kann. Gibt man dann nach oder nicht?“

„Mein Kleiner machte auf der Straße Terz, weil er schon seit 10 Minuten einen Bock hatte. Der Papa war mit ihm nicht über die große Brücke gefahren, sondern woanders lang. Da hat er schon eine Viertelstunde im Auto geschrien. Und dann schrie er immer noch als mein Mann zu Hause ausstieg. Mein Mann sagte dann zu ihm, er solle nicht so rumschreien. Die Leute würden sonst die Fenster zu machen, weil es zu laut ist. Da kam mein Nachbar, der just in diesem Moment sein Fenster zugemacht hatte raus, mit der Forderung, dass mein Mann klarstellen möge, dass er das Fenster nicht zugemacht hat, weil das Kind geschrien hat.“

## Impulsfragen



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

- Was brauche ich, um mich in einer solchen Situation oder in einem solchen Umstand wohlfühlen? Was könnte ich konkret dafür tun?
- Durch welche Aktivitäten oder Situationen wird meine Energie im Alltag gemindert?
- Wann fühle ich mich gesehen?

## Beiträge von Workshopteilnehmer\*innen:

„Meine erste Reaktion ist immer Ärger. Es begegnet mir oft in Konflikten mit meinen Kindern, dass ich mich als Erstes durchsetzen möchte. Mein Sohn ist einfach noch nicht so weit, dass er Fahrrad fährt. Ich fände es besser, wenn ich mir eingestehen würde, dass er kein Interesse am Fahrrad fahren hat. Er ist noch nicht so weit und ich muss es akzeptieren, als dass ich da wütend werde. Und wenn wir zurückgehen von der Kita müssen wir laufen, selbst wenn wir mit den Fahrrad viel schneller sein könnten. In mir kommt nur Frust hoch und es ist wichtig mir meine Hilflosigkeit einzugestehen.“

„Ich lese gern vor. Jetzt da die Kleine noch nicht in die Kita geht ist sie vormittags bei mir und hat meine ganze Aufmerksamkeit. Ich mache da zwar meine Dinge, aber es kommt vor, dass ich ihr da schon mal etwas vorlese. Und Nachmittags hole ich den Großen ab und es kommt immer wieder vor, dass er mich dann zu Hause fragt, ob ich ihm vorlesen kann oder auch vor dem Schlafen gehen. In dem Moment macht sie alles dafür, das zu stören. Und ich habe mir immer vorgestellt, ich lese mal vor und alle meine Kinder hören zu, aber nein. Ich glaube sie fühlt sich nicht angesprochen. Sie fühlt sich gegenüber dem Großen zurückgesetzt und holt ihr eigenes Buch. Dabei interessiert sie sich auch total für die Sachen vom Großen. Das ist alles spannend für sie. Aber es geht nur darum, dass sie die ungeteilte Aufmerksamkeit von der Mama will.“

## Impulsfragen



ATOLONIA  
ILLUSTRATIONEN

- Welche Rolle spielt Loben in meinem Alltag?
- Wo nutze ich Lob in der Beziehung zu meinem Kind?
- Worin besteht meine Motivation zum Loben?
- Was fühle ich, wenn ich gelobt werde? Wie fühle ich mich, wenn ich lobe?

## Impulsfragen



ATQLO<sup>NIA</sup>  
ILLUSTRATION



- Wie nehme ich mich als Person mit all meinen Stärken, Talenten und Unvollkommenheiten wahr?
- Wann ist es für mich gut für mich gut genug?
- Was ist für mich Unvollkommenheit und was löst sie in mir aus?

# LOB

Seit Jahrtausenden finden wir dominante Hierarchien vor, die uns heute noch prägen. Dies führt dazu, dass wir unsere Kinder zu einem verurteilenden Denken erziehen. Bei uns selbst zeigt sich dies, indem wir uns hinterfragen, sind wir gute Eltern. Machen wir alles richtig? Ist es angemessen oder unangemessen wie wir gerade sind? Sind wir zu laut oder sind wir zu streng? Wir denken viel darüber nach, wer wir sind. Und dann denken wir viel darüber nach, was andere über uns denken? Mögen sie uns oder nicht? Haben wir die richtige Kleidung an? Sind wir vielleicht zu dick? Und gleichzeitig fragen wir auch, was sind die anderen? Sind sie normal oder unnormal?

Lob findet als ein anerkennender Ausspruch seine alltägliche Anwendung. Worunter versteht man hingegen den Unterschied zwischen Lob und Anerkennung bzw. Wertschätzung.

Hinter dem Lob steht oft das Bedürfnis seine empfundene Freude, Liebe und Begeisterung mit anderen zu teilen. Dieses wichtige Bedürfnis ist uns allen vertraut.

Wenn wir vom Lob sprechen müssen wir uns gewahr sein, dass derjenige welcher das Lob ausspricht immer beansprucht, dass er weiß, was „richtig“ und „falsch“ ist, er der Mächtigere in diesem Machtungleichgewicht ist.

Lob kann Abhängigkeit schaffen. Wenn wir Lob aussprechen, führen wir in eine bestimmte Richtung und unser Fokus liegt auf der Leistung oder dem „richtigen“ Verhalten. Wir haben also ein Bild von dem im Kopf, wie es sein müsste um gut zu sein, um sich das Lob zu verdienen. Damit ist das Lob wertend, vergleichend und an Bedingungen geknüpft.

Ein Lob ist eine wertende Sprachform, die nicht auf Augenhöhe stattfindet. Ihr unterliegt ein Machtungleichgewicht, welches auf Alter, Position und Hierarchie wie zum Beispiel von groß zu klein oder von alt zu jung, aufbaut. Lob kann auch der Manipulation dienen um seine Vorstellungen oder Ziele zu erreichen. Wer hat alles schon einmal sein Kind gelobt, in der Hoffnung es würde dieses Verhalten beibehalten oder dieses Tun wiederholen? Lob dient dann als Bestärkung zur Änderung in die gewünschte Richtung.

In unserer Kindheit haben wir gelernt dem Urteil der Erwachsenen mehr zu vertrauen, als unserem inneren Wertgefühl. Für Viele von uns ist das Schätzen des eigenen Wertes mit Scham behaftet und macht es schwierig eine einfache Selbstzufriedenheit zu empfinden.

Um uns als wertvoll empfinden zu können, müssen wir meist erst etwas leisten oder für andere tun, damit wir

es uns verdient haben Liebe zu bekommen.

In unserer Gesellschaft ist dieses Prinzip mit Lob verbunden. Wenn das Kind etwas tut, was dem Erwachsenen gefällt, bekommt es Lob.

„Ich liebe Dich, wenn Du Dein Zimmer aufräumst.“

Doch was passiert, wenn das Zimmer nicht aufgeräumt wird? Was passiert in meiner Haltung zum Kind, wenn es meine Erwartungen, Werte und Normen nicht erfüllt?

Die Kehrseite des Lobes ist die Strafe. Es benötigt viel Ehrlichkeit uns selbst gegenüber um uns diese erlernten Muster bewusst zu machen. Wir geben dann meist dem Kind die Schuld – denn es tut ja nicht, was ich will. Und so rechtfertigen wir die Strafe, sei es: Dann gibt es heute kein Eis oder einfach eine „kalte Schulter“ für den Rest des Tages.

## Impulsfragen



- Wie komme ich mit meinem Kind im Alltag in Kontakt?
- In welchen Alltagssituationen stoße ich an meine Grenzen? Was lösen diese Situationen für Gefühle in mir aus?
- Wie kann ich in diesen Situationen mir meiner Bedürfnisse bewusst werden?

## Impulsfragen



ATOLONIA  
ILLUSTRATION

- Gelingt es mir gut meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen? Wahrzunehmen was ich gerade brauche?
- Wann fühle ich mich wertgeschätzt?
- Wie habe ich mich gefühlt als ich wertgeschätzt wurde? Fiel es mir leicht die Wertschätzung anzunehmen?

Wie wäre es also, wenn wir es als Erwachsene schaffen, statt unser Kind zu bewerten, einfach unsere Freude auszudrücken, wann immer sie auftaucht: „Ich freue mich gerade, weil Du du bist.“

Die Zuweisung eines Gefühls durch das Lob, kann unserem Kind die eigene Freude nehmen und zum Verlust des Eigeninteresses am Tun führen. Somit würde sich unser Kind vielleicht nur noch nach unseren Erwartungen und Wünschen richten. Es würde verlernen seiner eigenen Neugier und seiner eigenen Motivation zu vertrauen und aus dieser zu handeln.

### Beispiele LOB:

- „Ach toll, wenn ich Dich nicht hätte!“
- „Was würde ich bloß ohne Dich tun?“

- Das Kind räumt nach dem Essen seinen Teller weg. Es erfüllt meine Erwartungen bzw. Wünsche und erhält dafür ein Lob. „Gut gemacht“
- Mein Kind fragt oft: „Das habe ich doch gut gemacht, oder?“

Und wie würde es klingen, wenn das Kind die Mutter lobt?:

- “Mama, das machst Du wirklich ganz toll – wie du den Schrubber hältst und schwingst. Und der Boden wird echt gut sauber – da wird Papa aber stolz auf Dich sein, wenn er nach Hause kommt! Da hast Du Dir jetzt wirklich eine Zigarette verdient.“

## Impulsfragen



- Was tue ich mit meinem Ärger, wenn ich nicht anderen dafür die Schuld gebe?
- Was ist eine Alternative zur Strafe?
- Gelingt es mir in Meinungsverschiedenheiten und Konfliktsituationen bei mir zu bleiben, mir selbst treu zu bleiben?



ATOLONIA  
Illustration

## Impulsfragen

- Wann nehme ich mich wichtig?
- Kenne ich für mich persönlich wirksame Methoden, mit denen ich abschalten und entspannen kann?
- Weiß ich, wie ich in kurzer Zeit Energie tanken und meine Akkus aufladen kann?

## Eigene Notizen:



## Eigene Notizen:



© 2020 DRK-KV Berlin-Nordost e.V. 1. Auflage

