

Einleitung

Menschen gestalten ihre Beziehungen sehr unterschiedlich: Die einen suchen Nähe, die anderen gehen mehr auf Distanz. Die Art und Weise, wie sich Menschen in ihren Beziehungen verhalten, reicht von sozialverträglich bis hin zu destruktiv – mit den Nuancen wertschätzend und respektvoll, achtsam und rücksichtsvoll, zugewandt und zugeneigt, hilfreich und fürsorglich oder aber auch unachtsam und überheblich, vereinnahmend und abwertend, ausnützend und übergriffig. Gerade in der pädagogischen Arbeit ist es wichtig, über die eigene Beziehungsgestaltung, über die von anderen und die innerhalb von Gruppen zu reflektieren und festzustellen, was gut läuft oder wo Probleme liegen, z.B. aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse.

Mit Hilfe der Karten können Sie einen für sich geeigneten Zugang zu zwischenmenschlichen Verhaltensweisen finden, sie differenzierter beobachten und Ihre Beziehungen anders oder bewusster gestalten.

Aufbau der Karten und Methoden

Die Karten sind einem von sieben Themenfeldern zugeordnet: **Vertrauen und Offenheit**, **Kommunikation**, **Konflikte**, **Gefühle**, **Achtsamkeit**, **Kooperation** und **Herausforderungen**. Auf der Vorderseite jeder Karte steht ein Begriff, der einen Aspekt des jeweiligen Themas benennt. Auf der Rückseite

jeder Karte ist ein Impuls notiert, der zum Nach-, Weiter- oder Umdenken anregt.

Die Betrachtung der Karten kann sowohl in Einzelarbeit geschehen als auch (und vor allem) in Gruppen. Die Karten werden ausgelegt (auf Tischen oder auf dem Boden) und stehen den Betrachtenden offen zur Verfügung.

- (1) *Mögliche Tätigkeitsanweisungen sind:* assoziieren, sich identifizieren, unterscheiden, abgrenzen, diskutieren, imaginieren u.Ä.
- (2) *Mögliche Vorgaben sind:* Karte(n) wegnehmen, die am meisten/am wenigsten zusagt, mit der am besten mitgeteilt/ausgedrückt werden kann, dass ...
- (3) *In den Gruppen eignet sich folgender Verlauf:* Betrachtung der Karten durch die einzelnen Mitglieder; anschließend Austausch untereinander anhand der Vorgaben; Abschluss durch gegenseitiges Feedback und den beiden Leitsätzen: »Was ich für mich mitnehme ...« und (ggf.) »Was ich den/dem anderen noch mitteilen möchte ...«.

Ein Tipp

Widmen Sie sich zunächst den Begriffen auf der Vorderseite und drehen Sie die Karte erst um, wenn Sie sich schon eigene Gedanken gemacht haben. Sie werden vermutlich feststellen, dass die Impulse Ihnen noch einmal neue Denkräume eröffnen.

Zu den Themenfeldern

Vertrauen und Offenheit

Begriffe: Nähe, Risiko, Verbundenheit, Geborgenheit, Sicherheit, Loslassen, Sich trauen, Sich anvertrauen

Dazu

»Zwischen dem, was ich denke, was ich sagen will, was ich zu sagen glaube, was ich wirklich sage und dem, was du hören willst, was du wirklich hörst, was du zu verstehen glaubst, was du verstehen willst, was du wirklich verstehst, gibt es mindestens neun Möglichkeiten, sich nicht zu verstehen« (Passagno).

Beziehungen leben vom gegenseitigen Verstehen. Es besteht allerdings nicht darin, eine möglichst hohe Trefferquote der Gemeinsamkeit zu erreichen, sondern das individuelle Verstehen mitzuteilen, es mit dem Gesagten des Senders zu vergleichen und Übereinstimmungen und Nichtübereinstimmungen festzustellen. Deshalb spreche ich nicht mehr von »Missverständnissen«, sondern vom »Andersverstehen«, seitdem ich folgenden Versuch unternommen habe: Ich bat eine Person, mir etwas von sich zu erzählen. Ich nahm wahr, was ich von ihr hörte, sagte aber dann genau das Gegenteil – und bekam zur Antwort: »Genau so habe ich es gemeint.«

Kommunikation

Begriffe: ICHzen, Empathie, Reden, Hören, Wahrnehmungen, Schweigen, Feedback, Warten, Pingpong, Fragen, Appelle

Dazu

Wir haben kein »Du-hast-gesagt-Organ«, sondern nur ein »Ich-habe-gehört-Organ«. Menschen sind in ihrem Hören, also in ihrem Aufnehmen der Botschaften geprägt, aber dennoch autonom. Insofern ist der folgende Satz zwischen Dialogpartnern wichtig: »Sag mir bitte, wie meine Mitteilungen bei dir angekommen sind, damit ich weiß, wie ich in der Kommunikation weiter verfahren kann.«

Der Dreikantschlüssel

In Kurzkommunikationen ist es hilfreich, den sog. Dreikantschlüssel anzuwenden. Er besteht aus den drei Grundsätzen:

- (1) Die Situation wahrnehmen und etwas von sich selbst sagen.
Beispiele: »Ich bin der Meinung ...« – »Am liebsten würde ich ...«
- (2) Einfühlsam und empathisch auf das Gegenüber eingehen.
Beispiele: »Du bist wohl jetzt überrascht ...« – »Fühlst du dich nicht wohl?«
- (3) Bei verbalen und körperlichen Übergriffen Grenzen setzen.
Beispiele: »Bitte reden Sie nicht so mit mir ...« – »Bitte nicht in dem Ton ...«

In Gesprächen kann einer, können zwei oder alle drei Sätze angewendet werden – und auch die Reihenfolge ist offen, je nach Gesprächssituation.

Konflikte

Begriffe: Konfrontation, Streiten, Durchsetzen, Macht, Abgrenzung, Widersprüche, Selbstständigkeit, Frieden, Spannungen, Differenzen

Dazu

Menschen, die konfliktfähig und an Lösungen interessiert sind und ausgleichend wirken wollen, ...

- lösen sich von Abhängigkeiten und streben Eigenständigkeit im Fühlen, Denken und Handeln an.
- akzeptieren die Andersartigkeit der anderen. Sie pochen nicht mehr darauf, ihre Ansichten seien die einzig richtigen, und sehen sich nicht als »den Nabel der Welt«.
- können sich selbst behaupten, ohne die Gegenseite zu desavouieren.
- halten Konfrontationen aus, wobei die Gegensätze wahrgenommen, offengelegt und beschrieben werden.
- streben nach Vereinbarungen, was bedeutet, Teile des gedanklichen Eigenbesitzes zu relativieren und sich auf andere einzulassen.
- haben den Mut zur Trennung. Konfliktlösungen werden nicht um jeden Preis angestrebt, sondern es werden Alternativen und andere Wege gesucht.

Gefühle

Begriffe: Wut, Freude, Aggressionen, Trauer, Ärger, Kränkung, Angst, Sehnsucht, Beleidigt sein, Im Reinen sein

Dazu

Gefühle sind u.a. der »Motor« unseres Handelns. Deshalb ist es von großer Bedeutung, sie wahrzunehmen und sie – wenn es der Kontext ermöglicht – mitzuteilen, statt sie zu verstecken. Wer keine Emotionen zeigt, also seine Gefühle nicht mehr »aus sich herausbewegt« (lat.: *ex movere*), der wirkt leblos. Gefühlsausdruck vermittelt Lebendigkeit, die sehr unterschiedlich bewertet wird: In der Kindheit haben wir gelernt, dass die Äußerungen von Freude und Heiterkeit (lachen), dass Freundlich- und Liebsein für die Erwachsenen angenehm, jedoch Wut (brüllen), Zorn (stampfen), Aggressionen (Schimpfwörter sagen) und Trauer (weinen) unangenehm für sie sind. Und wir haben gelernt zu sortieren: die »guten« gesagt, die »schlechten« vertagt (geschluckt, verdrängt...).

Mit Gefühlen umgehen

gesundheitsschädlich	gesundheitsförderlich
sich der Gefühle schämen	Gefühle annehmen, wie sie sind
sie abwürgen	sie zulassen

gesundheitsschädlich	gesundheitsförderlich
sie verdrängen	sie wahrnehmen
sie in Alkohol ertränken	sie »zur Sprache« bringen
ironisch sein	authentisch sein

Gefühlskiller in der Kindheit

- »Wenn ich weinte, sagte mein Papa, ich solle mich nicht so anstellen. Ich ging dann immer in den Reitstall und weinte bei meinem Pferd.«
- »Ich durfte nie wütend sein und stampfen. Und hörte immer: Das tut man nicht.«
- Ein Mädchen weinte wegen einer schlechten Note. Der Lehrer ging an ihr vorbei und sagte: »Hör's Weinen auf, das nützt jetzt auch nichts mehr.«

Achtsamkeit

Begriffe: Entspannung, Wahrnehmung, Stress, Abgeben, Begrenzung, »Du liebe Zeit«, Haben wollen, Loslassen

Dazu

Achtsamkeit für sich und andere ist keine Selbstverständlichkeit: die einen richten das Augenmerk nur auf sich (Egoismus), die anderen nur auf andere (Altruismus) und Dritte sind in einer sehr feinen Balance. Sie sorgen für sich (wahrnehmen, entspannen, begrenzen) und für andere (einfühlsam sein, »mitschwingen«).

Drei Beispiele

- »Ich hasse Staus. Wieder einmal war es so weit: Meine Frau ertrug ihn geduldig und ich ärgerte mich maßlos und trommelte mit der Rechten auf mein Armaturenbrett, was meine Frau veranlasste, mit ihrer Linken mitzutrommeln und zu sagen: »Ist aber auch blöd für dich!«
- »Als ich einem Kollegen diesen Vorfall mitteilte, meinte er: »Ja, die A6, einfach beschissen!«
- In einer Gesprächsrunde äußerte eine Frau, dass sie oft Kopfhabe, worauf sich ein Mann nach vorne beugte und fragte: »Spitz oder stumm?«

Drei glänzende Beispiele, wie ich finde, die zeigen, was Achtsamkeit und »Mitschwingen« bedeuten können.

Kooperation

Begriffe: Miteinander, Einzelkämpfer, Gemeinsamkeit, Unterstützen, Wertschätzung, Vielfalt

Dazu

Wenn Menschen kooperieren, dann entstehen neue Qualitäten. Viele Augen nehmen mehr wahr. Viele können mehr als einer, die Kompetenzen verdichten und die Lasten verteilen sich. Zwei oder drei kommen der Wahrheit näher als einer. Wussten Sie, dass Gänse, die in V-Formation fliegen, einander das Fliegen erleichtern und ein Vogelschwarm auf diese Weise 71 Prozent mehr Flugleistung erreicht als ein allein fliegender Vogel?

Kooperieren

- gemeinsame Ziele, gemeinsame Aufgaben haben und Produkte erstellen
- in der Balance sein zwischen Selbstständigkeit und Anpassung
- gegenseitige Akzeptanz, Unterstützung und Verantwortungsbewusstsein ermöglichen
- Dauerhaftigkeit, Verlässlichkeit, Frustrationstoleranz zeigen
- sachlich, fachlich und sozialverträglich kompetent sein

Herausforderungen

Begriffe: Selbstbehauptung, Stärke, Autonomie, Selbststeinschätzung, Distanz, Entscheiden, Überforderungen

Dazu

Vier Handlungsbereiche im Umgang mit Herausforderungen:

- (1) *Die eigenen Fähigkeiten wahrnehmen:* Nur wer die eigenen Fähigkeiten kennt, kann auch erkennen, ob es sich um realistische Herausforderungen, um dringende Maßnahmen oder um innere/äußere Überforderungen handelt.
- (2) *Sich den Herausforderungen stellen:* sich auf Alltagsroutinen konzentrieren; differenzieren, um »umzulernen«; Unterstützungen suchen; sich fort- und weiterbilden ...
- (3) *Innere Überforderungen erkennen und sich selbst entlasten:* Sie haben oft ihren Ursprung in der Kindheit, in der Menschen sog. »innere Antreiber« von außen erfahren und dann verinnerlicht haben. »Lass dich nicht so gehen!« – »Reiß dich zusammen!« – »Aufgeben ist Schwäche!«
- (4) *Äußere Überforderungen wahrnehmen und Grenzen setzen:* Vielen Menschen fällt es schwer, NEIN zu sagen. In Gruppen mache ich manchmal folgende Übung: Eine Person sitzt auf einem Stuhl. Ich stelle mich hinter sie und drücke mit beiden Handflächen auf ihre Schulter, immer stärker – und warte auf ihre Reaktionen ... Viele Probanden reagieren kaum und lassen sich meine »Belastung« gefallen. Es scheint normal zu sein, Aufgebürdetes zu »ertragen«!

Reinhold Miller ist Diplompädagoge, Beziehungsdidaktiker, Lehrerfortbildner, Schulberater, Kommunikationstrainer und Coach.

1. Auflage 2017

© 2017 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10 • 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Heike Gras
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Bildnachweis: © BLAIBAULES, stocksy.com
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

ISBN 978-3-407-63016-2

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Vertrauen und Offenheit

Nähe

Was für die eine Nähe ist,
ist für den anderen Einengung.

Vertrauen und Offenheit

Risiko

Vertrauen ist wie
Balancieren auf einem Seil.
Mit oder ohne Netz?

Vertrauen und Offenheit

Verbundenheit

... meint nicht Gebundensein.

Vertrauen und Offenheit

Geborgenheit