

Die Inklusiv Kommunikation – Selbstempathie vor Empathie

*„Wer einen festgefahrenen Konflikt lösen will,
kann sich nicht um die Gefühls- und Werteebene drücken. –
Die Gefühls- und Werteebene sind unsere menschliche Natürlichkeit.“*
Theresia Friesinger

Nach einer amerikanischen Untersuchung haben wir mit uns selbst am wenigstens Mitgefühl (Selbstempathie). Wir gehen mit den Fehlern der anderen in der Regel gnädiger um, während wir mit uns selbst viel härter ins Gericht gehen. Ist Ihnen das auch bekannt? Ist es Ihnen auch bewusst, wie Sie in herausfordernden Situationen mit sich selbst reden? Sind Sie gegenüber sich selbst ausreichend wertschätzend?

Grundsätzlich sind wir über die Sprache sozialisiert und haben sehr viele unbewusste sprachliche Kommunikationsmuster, Überzeugungen, Verhaltens- und Reaktionsmuster verinnerlicht. Diese führen dazu, dass wir uns selbst oder andere Menschen verurteilen.

Wir können jedoch lernen uns so auszudrücken, ohne dass wir beim Gegenüber Angriffe oder eine Abwehrhaltung auslösen.

Wie wir in Konflikten zwei oder mehrere Perspektiven einbeziehen können, um gemeinsam Lösungen über die **Empathiebrücke** zu finden, wird in diesem Seminar ausführlich über die **Methode der Autonomieleiter**, angelehnt an Dr. Marshall Rosenberg, Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun und den Gedanken von Carl Rogers, eingeübt. „Gewalt ist immer ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse“, sagt Rosenberg. Wer seine Bedürfnisse wahrnimmt und diese in Selbstverantwortung kommuniziert, sagt, was er möchte und nicht was beim anderen nicht stimmt. Es ist lediglich ein Dreher im Kopf (Reframing) und schon bekommt die Kommunikation eine neue versöhnende Richtung. Wer dazu noch die Kompetenz besitzt, ein Interpretationsgefühl (Ich fühle mich „ignoriert“, „missverstanden“, „ausgegrenzt“ ...) von einem Herzgefühl (Ich bin unsicher, hilflos, betrübt, glücklich ...) zu unterscheiden, trägt dazu bei, dass sich der andere nicht „angegriffen“ fühlt, sondern dass Wege der Kooperation entstehen. Die Werteebene muss ausgehandelt werden, weil es da kein Richtig und kein Falsch gibt. Dieses Wissen ist weitgehend unbekannt, dennoch ist die Sprache des Herzens erlernbar, weil wir ein intuitives Wissen darüber haben. Ob Zuhause, im Beruf oder auf der Straße, es ist überall sinnvoll, Angriffe in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen, um das Wunder der Empathie zu ermöglichen. Die positive Kraft der Worte werden Sie so in allen Lebensbereichen inkludieren und dies führt letztendlich zu einer inklusiveren (nicht-ausgrenzenden) Gesellschaft.

Inhalte:

- ✔ Wie wir Gedankenkonzepte erkennen, die zu Ärger, Rache, Wut oder Gewalt führen.
- ✔ Wie wir aufhören können, die alten Überzeugungen zu glauben und was wir speziell dafür tun können.

- ✎ Wie unbewusste bzw. vorbewusste Gedankenkonzepte nachhaltig verändert werden können (Reframing).
- ✎ Wie latente oder verwilderte Konflikte in friedliche Gespräche umwandelt werden können.
- ✎ Wie stimmig-authentisch Meinungen gesagt werden können, ohne Feindseligkeit und Angriffe zu provozieren.
- ✎ Wie eindeutige Commitments (Vereinbarungen) getroffen werden können, anstatt Forderungen zu stellen.
- ✎ Wie mehr Selbstempathie bei Konflikten entwickelt wird, was zu mehr Selbstbewusstsein führt.
- ✎ Wie wir von Angst, Schuld, Scham, Druck ... durch die Inklusion (Einschluss) dieser Gefühle befreit werden können (Knackpunkt der Methode).
- ✎ Wie Gefühle und Bedürfnisse (Werte) selbstbewusst kommuniziert werden können und die anderen ebenso demokratisch mit einbezogen werden.
- ✎ Wie wir wieder mehr Leichtigkeit in das Leben bringen können.

Ziel: Sie werden aufhören, stundenlang über einen Konflikt zu grübeln, weil Sie konkret wissen werden, wie Sie diese Methode im Alltag mit etwas Übung anwenden können. Sie werden mehr Gefühls- und Wertebewusstsein haben und manche Dinge gerade deshalb mit Humor nehmen können. „Hurra ein Konflikt, ich kann ihn lösen.“ Change your way with a lovely smile.

Dieser **selbstempathische Ansatz** bezieht sich auf die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung, die als Erklärungsmodelle herangezogen werden und beruft sich auf die gängigsten Kommunikationstheorien sowie auf die systemischen Inklusionsgedanken. „Ohne Gefühl geht gar nichts.“, sagt Gerald Hüther, Hirnforscher und Joachim Bauer, ebenso Hirnforscher mit seinem Buch: „Schmerzgrenze“. Sie zeigen deutlich auf, wie wichtig die **Verbundenheit** und die **Kooperationen** sind. Es gibt keinen Aggressionstrieb! Wir haben eher die Tendenz zu kooperieren als aggressiv zu reagieren. Die neuen Erkenntnisse zeigen deutlich, dass Aggression reaktiv und nicht affektiv ist. Wir reagieren aufgrund von verletzenden Vorerfahrungen (Ursprungswunden) aggressiv. Ohne Verletzung hätten wir keinen einzigen Grund für aggressives Verhalten.

Der selbstempathische Ansatz eignet sich besonders für Fachkräfte für Kindertagesstätten, LehrerInnen, Sozial-PädagogInnen und Menschen, die sehr viel mit Menschen zusammenarbeiten. Diese Methode kann den Umgang mit Kindern, KollegInnen und KlientInnen um ein Erhebliches erleichtern.

„Wenn man erst einmal aufgehört hat, danach zu suchen, wer Recht oder Unrecht hat, wer schuldig ist oder unschuldig, sondern sich darauf konzentriert, wie man sich selbst oder wie andere sich fühlen und was die jeweiligen Beteiligten brauchen, findet man sehr schnell einen Konsens.“ Ulla Raaf

Theresia Friesinger, Sozial-Pädagogin (B. A.), Prozessbegleiterin und Trainerin für eine Wertschätzende und Inklusiv Kommunikation
www.friesinger-theresia.de



2. Was ist hinter der Stirn los?

Die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung in Verbindung mit den Sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen

Wer eine sichere Bindung zur Welt hat, hat bessere Bewältigungsstrategien um Herausforderungen zu meistern. In den letzten Jahren hat die Hirnforschung viele Erkenntnisse gewonnen. Wie lernen Menschen am besten? Was brauchen wir, um unsere Potenziale entwickeln zu können? Und was heißt dies konkret für den Alltag? Mit Hilfe wissenschaftlicher Erkenntnisse werden wir uns mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen: Was passiert beim Lernen im Gehirn? Was sind die emotionalen Sicherheiten, die Kinder aber auch Erwachsene dringend brauchen, um glücklich zu sein? Welche gesundheitlichen Aspekte sind dabei zu berücksichtigen? Diese Erkenntnisse werden mit vielen praktischen Übungen auch zur Bindungstheorie und aus der Wohlfühltheorie untermauert.

Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse und fühle mich dabei dennoch wohl? Wie kann ich lernen, mit einem guten Gefühl „Nein“ zu sagen? Was brauche ich, um mich wohlfühlen, auch wenn andere mich angreifen? Wer positive Reaktionsmuster und Kompetenzen entwickelt, beugt vor Erschöpfung (Burnout) und anderen psychosomatischen Auswirkungen vor und sorgt für die passende innere Wohlfühlatmosphäre.

Inhalte:

- ✔ Neurologische Grundlagen: Funktionsweise und Entwicklung des Gehirns
- ✔ Aktuelle Erkenntnisse in der Hirnforschung und ihre Bedeutung für das Lernen
- ✔ Die **Sieben Sicherheiten** aus der Evolutionspädagogik nach Ludwig Koneberg
- ✔ Voraussetzungen für gelingendes Lernen
- ✔ Erfahrungsorientiertes Lernen über das Achtsamkeitstraining – Ohne Gefühl geht es nicht.
- ✔ Vermittlung der Empathieformel – die Wertschätzende Inklusive Kommunikation

Das Gehirn ist korrigierbar. Alles was wir früher an unwahren Überzeugungen erlernt haben, können wir verändern. Wir können jederzeit die Sichtweise und das Gefühl der Vergangenheit durch die Übernahme der Gefühlsverantwortung verändern. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Sie sind Ihr Gehirn. Sie gestalten es. Sollten Sie das noch nicht ganz glauben, wird es Zeit für dieses wissenschaftliche Wohlfühlseminar und Sie werden danach Ihrem Gehirn mehr Aufmerksamkeit widmen als jemals zuvor.

Theresia Friesinger, Sozial-Pädagogin (B. A.), Prozessbegleiterin und Trainerin für eine Wertschätzende und Inklusive Kommunikation

www.friesinger-theresia.de

3. Die positive Kraft der Wut

Das Gold hinter der Wut bergen

Maria Aarts, die Begründerin des Konzeptes: Martemeo© – Aus eigener Kraft – spricht von einer verschütteten aber dennoch vorhandenen Goldmine in uns, die es noch zu entdecken gilt, damit sie zum Vorschein kommen kann.

Was brodelt in mir? Warum verurteile und bewerte ich ständig?
Weshalb bin ich manchmal so unzufrieden? Was hindert mich daran glücklich zu sein? Warum bin ich eigentlich so wie ich bin? Was genau steckt hinter meiner Wut? Gibt es da noch mehr? Wer seine unerfüllten Bedürfnisse hinter der Wut erkennt und sich diese durch Selbstvereinbarungen (Selfcommitment) wieder erfüllt, lässt seine innere Goldmine wieder strahlen und das hat Auswirkungen auf das ganze Umfeld.

Niemand möchte unglücklich sein. Haben Sie sich schon gefragt, warum dennoch so wenige Menschen wirklich glücklich sind? Warum so wenig Menschen nicht aus einer freien Entscheidung heraus, sich trauen etwas zu tun oder zu sagen?

In diesem Kurs werden Sie über die Methode der Selbstempathie Wege aus der Wut kennenlernen. Freuen Sie sich auf eine Selbsterforschungsreise, die in erster Linie die Wertschätzung gegenüber sich selbst in den Mittelpunkt stellt. Ihr Leben wird friedlicher, einfacher, leichter und glücklicher werden.

Alternativtext:

Wut ist gut, wenn ich sie anschau

„Schon wieder ging mir heute der Kollege bzw. die Kollegin auf die Nerven.“
„Mein Kind bringt mich zur Weißglut.“ Was hinter den vielen Interpretationen und Verurteilungen mit den dazugehörigen geballten Gefühlen steckt, dies herauszufinden, ist Ziel dieses Seminar.

Mit den 5 Axiomen zur Wut werden Sie einen neuen Zugang zu Ihrer Wut entwickeln und sie in eine positive Umsetzungskraft verwandeln können, die Ihnen und Ihren Mitmenschen guttun. Die Wut ist ein Freund und zeigt uns den direkten Weg zu unserem Bedürfnis. Sobald wir wissen, was wir brauchen, können wir diese Emotionen in wohlwollende Gefühle umwandeln. Ein neues Lebensgefühl kann sich nach diesem Seminar einstellen, weil Sie erleben werden, wie die Wut zur verbindenden Selbstempathie (Mitgefühl für sich selbst) und Empathie (Mitgefühl für andere) wird. Ohne Selbstempathie gibt es keine Empathie auf dieser Welt. Genau diese Menschlichkeit braucht unsere Welt am Dringendsten.

Theresia Friesinger, Sozial-Pädagogin (B. A.), Prozessbegleiterin und Trainerin für eine Wertschätzende und Inklusive Kommunikation
www.friesinger-theresia.de

4. Chance- und Gedankenmanagement

Reframing – Change it with a lovely smile

Reframing bedeutet altes Gedankengut und -konzepte in einen neuen Rahmen zu packen. Eine neue Perspektive einzunehmen. Die Gedanken einfach mal auf den Kopf zu stellen. Jeder besitzt diese Veränderungsintelligenz. Sie muss nur wieder reaktiviert werden. Jeder kann seine erlernten negativen unbewussten und vorbewussten Reaktions- und Verhaltensmuster durch Annahme dieser sich bewusst machen und sie dementsprechend verändern.

Entscheiden Sie sich, Ihre glückshinderlichen Reaktionsmuster aufzugeben. Sie brauchen diese Muster nicht, weil diese Sie von Ihrer Authentizität fernhalten. Wie viel Befreiung gewinnen Sie, wenn Sie plötzlich nicht mehr neidisch wären? Wie viel Offenheit könnten Sie zeigen, wenn Sie Ihre Schüchternheit aufgeben? Wie würde sich das anfühlen, wenn Sie nicht mehr in Konkurrenz mit anderen treten müssten, weil Sie selbst wissen, was gut und wertvoll für Sie ist?

Wie frei würden Sie sich fühlen, wenn Sie sich nicht mehr verurteilen müssten? Was ist überhaupt der Grund, warum Sie sich ständig verurteilen? Viele verurteilen sich selbst und andere, um Unzulänglichkeiten zu kompensieren (Minderwertigkeits- und Überlegenheitskomplex). Wir wollen besser sein als die anderen (Konkurrenzmuster) und empfinden dabei das Leben als einen ständigen Kampf. Lernen Sie um. Es lohnt sich, ohne negativen Reaktionsmuster durchs Leben zu gehen. Es lohnt sich, sie in positive Reaktionsmuster umzuwandeln. Sie gewinnen die Kraft Ihrer inneren Freiheit zurück. Diese Ressource haben Sie, weil jeder die Ressource Umwandlung, Freiheit und Liebe in sich trägt. Sie müssen nur eines tun. Sie müssen es TUN.

Machen Sie heute schon drei Dinge anders als gestern, dann werden Sie auch etwas anderes erhalten. Lernen Sie sich in diesem Seminar neu kennen bzw. so wie Sie wirklich sind und nicht so wie Sie durch Fremdziele geworden sind. Sich selbst zu kennen, ist der höchste Wert, den sich ein Mensch gönnen kann. Sie verdienen es, glücklich zu sein.

Theresia Friesinger, Sozial-Pädagogin (B. A.), Prozessbegleiterin und Trainerin für eine Wertschätzende und Inklusive Kommunikation
www.friesinger-theresia.de

5. Sei still und halt den Mund

Umgang mit Adultismus –

Es geht auch anders, weil Worte die Seele verletzen

Adultismus meint die Macht des Erwachsenen. Keiner ist perfekt, jeder diskriminiert. In dieser Fortbildung geht es nicht darum, dass wir unsere eigenen Verhaltensweisen verurteilen und es geht auch nicht um Schuldzuweisungen, sondern es geht allein um den zweiten Schritt: Eine gut durchdachte professionelle Reflexion im Umgang mit Adultismus. Sie ist schließlich eine verinnerlichte **gesellschaftliche Diskriminierungskultur** aufgrund des vorhandenen Ungleichgewichts zwischen Erwachsenen und Kindern/Jugendlichen. Diese Machtungleichheit ist ein Phänomen der Alltagsdiskriminierung und ist in beinahe allen Kulturen, Familien und Bildungseinrichtungen mehr oder weniger subtil, bewusst und unbewusst vorhanden. Nicht selten stellen sich Erwachsene über Kinder und behandeln diese aufgrund von Belehrungs- und Dominanzverhalten unfair, drohen mit Bestrafung oder bestrafen, ohne dass die Kinder/Jugendliche den Sinn in der Bestrafung erkennen geschweige denn anerkennen können. Bestrafen verändert Verhalten nicht.

Nur eine partizipative liebevolle Konsequenz, die durch eine bedingungslose pädagogische Liebe (Trennung zwischen der Person und dem Verhalten) untermauert ist, lässt Kinder ihr Verhalten über Einsicht wirklich reflektieren und gegebenenfalls verändern. Es kommt auf das WIE der Beziehung an, die zwischen den beiden Konfliktparteien aufgebaut wird. Erst wenn auch Erwachsene bereit sind, ihre verinnerlichten adultistischen Sätze anzuschauen und zu reflektieren, die sie im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen meistens unbewusst verwenden, werden die Kinder und die Jugendlichen spüren, dass der Erwachsene bemüht ist, etwas anders zu machen als vorher.

Es werden adultistische Sätze reflektiert und verändert und es wird dabei der Humor nicht vergessen. Ein verinnerlichter Satz einer Teilnehmerin lautete: „Du hast immer das letzte Wort!“. Sie hat ihn für sich neu definiert: „Ich entscheide heute über mein letztes Wort!“ bzw. „Ich habe das Recht, ein Gespräch bis zum Ende mitzugestalten.“. Dadurch kann sie nun den Kindern auch eher das letzte Wort erlauben ohne sie gleich innerlich dafür zu verurteilen oder zurechtzuweisen. Wenn es ihr zuviel wird, kann sie das heute rechtzeitig und wertschätzend formulieren.

Besonders die Haltung und die Methode der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt, die verinnerlichten Aussagen neu zu definieren. Wir können ALLES sagen, was uns bewegt, es kommt nur darauf an, WIE wir es sagen. Wer zu äußern beginnt, was er möchte bzw. was ihn von Herzen motiviert, erfährt schneller eine Lösung, als mit Zuschreibungen und Schuldzuweisungen. Kinder und Jugendliche spüren sehr wohl wie wir über sie denken und sprechen. Kinder und Jugendliche **sehnen** sich nach der Sprache des Herzens aus dem Erwachsenenmund. Wäre es nicht leicht, den oberen Titel in unserem Denken anders zu integrieren: „Ich höre Dir von Herzen gerne zu! Wenn ich nicht mehr zuhören kann, dann sage ich es Dir rechtzeitig ohne Dich beschämen zu müssen.“? Hat das nicht eine ganz andere Haltung, Botschaft und Wirkung auf unsere Kinder/Jugendlichen und letztendlich auch auf die Gesellschaft? Der Adultismus wirkt wie ein hochansteckender Virus. Er kann nur durch Bewusstmachung gestoppt werden. Machen Sie mit?

Inhalte:

- Die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung („Die Biologie der Angst“ n. G. Hüther).
- Das Konzept der „Gegenseitigen Anerkennung“ nach J. Korczak
- Reframingstechniken
- Die Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Ressourcenaktivierung in herausfordernden und stressigen Situationen.