



Aktionstag an Österreichs Schulen
28. November 2008

Volksschule Krottenbachstraße

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG SOZIALE
KOMPETENZ - KONFLIKTLÖSUNG

Persönlichkeitsbildung Soziale Kompetenz - Konfliktlösung

Projektverantwortliche:
Dipl.-Päd. Andrea Gschliffner

Projektbeschreibung:

Förderkonzept für Beziehungskompetenz - Soziale Kompetenz -Persönlichkeitsbildung:

Jeder Schultag beginnt damit, dass die Kinder in dem Klassenzimmer „ankommen“. Das dauert in der Regel etwa 20 Minuten. Anschließend Konzentrationsübung, eine Übung der Stille – etwa 5 Minuten. ([Anh. 1](#)) Danach sprechen wir (ca. 20 Min) über den „Gedanken der Woche“ ([Anh. 2](#)). Danach setzen wir uns in einem Kreis zusammen und halten unsere „Zufriedenrunde“ ab (etwa 20 Minuten) ([Anh. 4](#)). Jedes Kind kommt in dieser Runde zumindest einmal zu Wort.

Nach diesem täglich ausgeführten Morgenprogramm folgt eine ca. 20-minütige Pause. Danach beginnt eine Unterrichtseinheit in Deutsch oder Mathematik, auf die wiederum eine 20-minütige Pause folgt. In diesen Pausen entstehen naturgemäß immer wieder kleine Konflikte, die in ruhigen Streitgesprächen gelöst werden. Dadurch ergeben sich gute Chancen, Konfliktlösung zu trainieren. Das Gespräch wird meistens begonnen mit den Worten: „Ich wünsche mir vor dir, ...“ ([Anh. 5](#))

Einmal in der Woche findet – zusätzlich zu unserem kompletten Morgenprogramm – der Sternkreis statt. ([Anh. 3](#)). Das beschriebene Programm bietet für die Kinder klar erkennbare Strategien und Lösungswege. Die Kinder haben ein überraschend großes Verständnis und Interesse für diese Methoden und entwickeln eine große Bereitschaft, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie zu üben.

Was bewirkt dieses Training? Kinder entwickeln Selbstbewusstsein, das fördert das erfolgreiche miteinander Umgehen, kognitive Fähigkeiten werden gestärkt, starkes Fundament für die weiterführenden Schulen, für das Berufsleben - Zufriedenheit, Glück. Das ist Voraussetzung für gewaltfreien Umgang und Lösen von Konflikten. Das fördert die soziale Kompetenz. Es kommen die wichtigen Faktoren zum Tragen:

1. gesehen werden 2. beachtet werden 3. anerkannt werden 4. geliebt werden

Der wichtigste Faktor: „Dran bleiben!“

Das kann und darf nicht eine Sache von ein paar Mal, von zwei Wochen oder einem Monat sein, sondern gehört zum täglichen Schulgeschehen. Basis für diesen Unterricht: "[Basis 1 Gewaltprävention](#) Bauer" und "[Basis 2 Entwicklung von Werten](#)" von Dr. Michele Borba. [Anhang Autoren!](#)

Methode „Konzentrationsübung“

Jeder Schultag beginnt damit, dass die Kinder in dem Klassenzimmer „ankommen“ (persönliche Zeit geben, Gespräche führen, Kontakt miteinander haben). Während die anderen ihre Sachen auspacken, miteinander plaudern oder spielen, bringt mir ein Kind nach dem anderen seine Hausübungen, die ich mit jedem einzelnen Kind anschau und bespreche. (Positive Anerkennung!) Das dauert in der Regel etwa 20 Minuten.

Anschließend beginnt die Konzentrationsübung, eine Übung der Stille – sie dauert etwa 5 Minuten. Jedes Kind sitzt auf seinem Platz, mit geradem Rücken und geschlossenen Augen und entspannt sich.

Diese Übung nütze ich auch zum Üben der englischen Sprache, da ich bemerke, dass Kinder sehr motiviert sind, Anweisungen in Englisch zu folgen. Das klingt dann so:

„Sit straight, shoulder plates together, and relax.
Close your eyes.“

Die Kinder setzen sich gerade hin, schließen die Augen, stellen ihre Füße fest auf den Boden, ihre Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

Wir beobachten dann dabei nach einiger Zeit auch unsere Atmung. Dabei ruhen sich unsere Gedanken aus, da wir nur auf unsere Atmung konzentriert sind.

Zum Ende der Übung sage ich „Open your eyes“, worauf die Kinder ihre Augen öffnen. Wir beginnen uns zu strecken und zu dehnen.

Die Grundlagen zu unserer Konzentrationsübung

Wissenschaftliche Gehirnforschung. Meditation aus der Sicht der Gehirnforschung.

Durch Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Stille, frei von Gedanken sein. Immer mehr Gehirnforscher interessieren sich dafür, welche neuronalen Vorgänge laufen bei der Konzentrationsübung ab und zu welcher Veränderung im Gehirn führt Meditation Konzentrationsübung. Wolf Singer, Direktor des Max Planck-Instituts für Hirnforschung, einer der weltweit führenden Hirnforscher und Matthieu Ricard war Molekularbiologe in Paris.¹ Voriges Jahr (2007) trafen sich beide. Daraus ist im Suhrkamp Verlag ein Buch entstanden: Hirnforschung und Meditation. Der Psychotherapeut und Unternehmensberater Pater Johannes Pausch, Prior des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen, sagt: Viele Manager haben die Meditation bei ihm entdeckt und das Haus ist überbucht. Dort passiert folgendes: Es ist ein stilles Sitzen. Der Aspekt der Beziehungsfähigkeit wird für uns zunehmend interessant. Dass ich selbst fähig bin, Beziehung zu haben, dadurch lebendiger zu werden. Singer erzählt: die Leistungen verändern sich durch Meditation. Öffnung meiner Aufmerksamkeit erweitert sich. Globale Information und Detailinformation konnte ich gleichzeitig verarbeiten. Er gibt ein Beispiel: Das Betrachten von Ameisenhöfen. Normalerweise sieht man die Details, kleine Tierchen mit 6 Beinchen, oder aber den Ameisenhaufen als globales Objekt und man nimmt dann

¹ **Matthieu Ricard** (* 1946 in Frankreich) ist ein buddhistischer Mönch und studierter Molekularbiologe mit Abschluss in Zellulargenetik und Promotion bei dem Nobelpreisträger Francois Jacob am Institut Pasteur.

nicht die einzelnen Ameisen wahr. Grund dafür, dass man das normalerweise nicht gleichzeitig wahrnehmen kann, dass im visuellen System diese beiden Informationen, die Detailinformation und die über Objekte und die Begegnungsinformation in getrennten Verarbeitungsströmen verarbeitet werden. Da gelingt es in der Meditation, die Aufmerksamkeitsmechanismen so zu trainieren, dass man beide Verarbeitungssysteme gleichzeitig befassen kann. Matthieu Ricard sagt, wir müssen uns von den mentalen Kettenreaktionen freimachen, die durch die Grübeleien ins Unendliche fortgesetzt werden. Wir müssen lernen, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, statt ihnen zu gestatten, immer wieder von uns Besitz zu ergreifen. Wir müssen lernen, in der Frische des Augenblicks zu verweilen - das Vergangene ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht erschlossen - und in Achtsamkeit verharren. Dann kommen und gehen die störenden Gedanken, aber ohne Spuren zu hinterlassen. Das kann man in der Meditation. Was sich im Hirn bei Aufmerksamkeitsprozessen genau abspielt, das war bis vor kurzem unbekannt. Wolf Singer hat herausgefunden, dass es darauf ankommt, dass Neuronen präzise im Gleichtakt schwingen. Nur so entsteht Aufmerksamkeit für ein bestimmtes Objekt. Bekannt ist das geworden mit dem Schlagwort 40-Hertz-Oszillation. Die tritt bei meditierenden Mönchen auf, z.B. wenn man sich auf seinen Atem konzentriert oder auf einen Punkt schaut. Man trainiert also, aufmerksam zu sein. Das ist kein dösender Zustand noch nahe dem Schlaf. Es ist ein Prozess, der sehr stark Aufmerksamkeit kontrolliert. Das sieht man an den elektrographischen Antworten, die man bekommt, wenn man bei erfahrenen Meditierern, während sie meditieren, die Hirnaktivität abgreift. Man sieht, dass die Signale sehr stark in der Amplitudenzone (?). Bilanz: Meditierende besitzen die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ohne Ermüdungserscheinungen auf hohem Niveau aufrecht zu erhalten. Bis zu 40 Minuten. Sie verspannen nicht und sie werden keinen Augenblick abgelenkt.

Meditation ist eine gute Voraussetzung für hohen Lernerfolg. Es fällt leicht, sich zu entspannen. Meditierende können in einen Zustand der Gedankenleere kommen, und genau darauf kommt es beim Lernen an. Der Wiener Neuropsychologe Giselher Guttman hat die Zusammenhänge zwischen Lernen und Entspannung erforscht. Ihn hat menschliche Leistungsfähigkeit unter bestimmten Bedingungen interessiert und die Arbeit im Schulbereich und Kinder, die bei Prüfungen nicht so ihre Leistungen erbringen. Er sagt, die Ursache dafür ist bei Kindern, die nicht so gute Leistungen erbringen, zu hohe Aktivierung. Wach sein, leistungsbereit sein darf man nicht über einen Punkt hinausschieben, sagt er. Wir kurbeln uns an, und das gelingt nur bis zu einem mittleren Niveau. Gehirn ist wie eine Batterie. Bei Meditierenden im Labor: Das Ergebnis: 60 Sekunden nach Beginn der Meditation war eine deutliches Absinken der Aufladung und das war eine bessere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit für den lernbereiten Zustand.

Zur Meditation: Dr. Guttman hat sich mit dem Lernen beschäftigt. Hat an der Uni Wien Vorträge gehalten und herausgefunden: Meditation hat folgende Wirkung. Es ist ein Zur-Ruhe-Kommen, und in dieser Ruhe kommt man zur höchsten Konzentration. Das übe ich mit meiner Methode ein (Konzentrationsübung). Erfolg: vier Kinder Schachmeister von Österreich.

Nun folgt unser Gespräch zum „Gedanken der Woche“.

Mentaltraining – Unser „Gedankensackerl“

Am Montag jeder Woche zieht einer von uns einen „Gedanken“ aus unserem Gedankensackerl und liest ihn vor. Gemeinsam versuchen wir dann, ihn zu erklären. Wir überlegen und berichten, wo wir diesen Gedanken schon einmal angewendet haben. Vielleicht haben wir diesen Gedanken auch bei jemand anderem beobachtet und erzählen einander davon.

Im Morgenkreis berichten wir einander an jedem Tag der Woche von unseren Beobachtungen im Zusammenhang mit diesem Gedanken: wo haben wir an ihn in der Früh, zu Mittag, am Nachmittag oder am Abend gedacht und ihn bewusst eingesetzt und angewendet.

Hier einige der vielen Gedanken, die in unserem Sackerl versteckt sind.



Welche Eigenschaften sollen entwickelt und gefördert werden, um unser Leben auf ruhige, positive Weise zu beeinflussen, so dass der Mensch sich wohlfühlt?

Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Ausdauer, Aufmerksamkeit, Selbstdisziplin, Höflichkeit ...

Diese Tugenden, die eigentlichen Quellen des Wohlbefindens, werden leicht übersehen oder als selbstverständlich hingenommen und deshalb nicht bewusst trainiert.

Die Methode: „Gedankensackerl“ bietet für die Kinder klar erkennbare Strategien und Lösungswege zu unserem Schwerpunkt. Die Kinder haben ein überraschend großes Verständnis und Interesse für diese Methode und entwickeln eine starke Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen und zu üben.

Was bewirkt dieses Training?

Kinder entwickeln Selbstbewusstsein → das fördert das erfolgreiche miteinander Umgehen
→ kognitive Fähigkeiten werden gestärkt → starkes Fundament für die weiterführenden Schulen, für das Berufsleben → Zufriedenheit, Glück.

Unser erster Gedanke der 2. Klasse war:

Es gibt einen geheimen Zusammenhang
zwischen Willenskraft und Energie.

Und dazu gab es noch eine Gedankengeschichte „Zwei Frösche in Not“



Schwerpunkt: „Soziale Kompetenz“

Voraussetzung für gewaltfreien Umgang und Lösen von Konflikten

Mit dieser Übung lernen die Kinder, mit Achtung, Konzentration und Ausdauer in einer Gesprächsrunde zuzuhören. Es wird die Aufmerksamkeit auf die positiven Fähigkeiten und Eigenschaften der einzelnen Gruppenmitglieder untereinander trainiert. Die Kinder lernen, über positive Eigenschaften und Verhaltensformen zu reflektieren. Es entwickelt sich die Gewohnheit, dieses beim anderen zu bemerken, zu fühlen, auszudrücken und danach zu handeln.

Was ist ein Sternenkreis?

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, was ein „Sternenkreis“ ist?



Ist es die Ansammlung
von leuchtenden Himmelskörpern
im großen Weltraum?

Ist es die kreisförmige Anordnung
von Sternen, wie auf einer Flagge?



Sind es Millionen von Sternen, wie auf der Milchstraße?

Ja, das alles könnte es sein!

Bei uns gibt es jede Woche einen besonderen Sternenkreis! Wir sitzen dabei alle gemeinsam im Kreis. In der Mitte sitzt jedes Mal ein anderes Kind – unser „Stern“!

So, und jetzt geht es los! Jedes Kind aus dem Kreis schaut den „Stern“ in der Mitte an. Eines nach dem anderen blickt ihm in die Augen und sagt ihm in ruhigen, festen Worten, was es

an ihm mag. Das erste: „Ich mag an dir, dass“ Dann kommt das nächste dran: „Ich mag an dir, dass ...“

Wenn alle Kinder im Kreis dem Sternkind erzählt haben, was sie an ihm mögen, fragen wir es, wie es ihm jetzt geht. Und immer ist die Antwort sein strahlendes Gesicht und ein: „Es geht mir gut!“

Kein Wunder bei so vielen „Herzensgeschenken“: „Ich mag an dir ...“, „Ich mag an dir ...“, „Ich mag an dir ...“



Vielleicht hast du jetzt Lust bekommen, das auch einmal in deiner Klasse oder mit deiner Familie auszuprobieren? Viel Freude dabei!

Methode „Zufriedenrunde“

Im Rahmen dieser Runde besprechen wir gemeinsam alles, was von den Kindern an Themen eingebracht wird (z.B. Museumsbesuch, Ausflug nach Carnuntum – dabei ergibt sich etwa ein Gespräch über die Römer, Spittelau – dabei ergibt sich ein Gespräch über die Müllverbrennung) und alles Weitere, das an diesem Tag besprochen werden muss. Die Kinder hören einander zu, es gibt Rückfragen (d.h. für jedes Kind: Man hört mir zu, man schätzt mich, ich bin wert, dass man meine Geschichte hört!)

„Ich bin zufrieden.....“ – das ist unser erster Gedanke im Gedankensackerl

Wir setzen uns jeden Tag in der Früh gemeinsam zusammen zur „Zufriedenrunde“. Der Reihe erzählt jeder von uns, was ihn heute am Morgen oder am Abend zuvor zufrieden gemacht hat oder am Nachmittag zufrieden machen wird.

Dabei lassen wir die Erlebnisse, die mit Computer, Gameboy, Fernsehen, Kino oder Geldgeschenken zu tun haben (die uns auch oft zufrieden zu machen scheinen) weg. So ergibt sich die Möglichkeit, sich jener Erfahrungen bewusst zu werden, die nichts mit Geld, TV usw. zu tun haben (wie etwa persönliche Zuwendung in Form von Zeit, Freundschaft, kleinen Hilfsdiensten, Einladungen oder persönliche Erfolge wie fertige Aufgabe, rasches Erledigen etc.) und sie als Quelle der Zufriedenheit (des Glücks) zu entdecken, kennenzulernen, zu erleben und zu verinnerlichen. Dadurch wird das Verlangen nach Kino, Fernsehen, Geld etc. mit der Zeit geringer. Geduld, tägliches Üben und positive Bestärkung spielen dabei eine wesentliche Rolle, sind geradezu unerlässlich.

Die Folge ist eine immer größere Ausgeglichenheit.

„Werkzeuge“ für diese Zufriedenrunde sind „unsere Gedanken“ wie z.B.:

- „Ich habe einen guten Scheinwerfer“
- „Ich bin höflich“
- „Ich bin geduldig“
- „Ich habe einen ruhigen Körper und einen ruhigen Geist“
- „Ich bin ein guter Wagenlenker“
- „Um voranzukommen, musst du lernen, deine Situation richtig einzuschätzen. Benütze dazu deine dir innewohnende Unterscheidungskraft“.

So lernen wir, achtungsvoll, interessiert und ausdauernd einander zuzuhören.

Die Kinder entwickeln ein starkes Bedürfnis nach dieser „Zufriedenrunde“. Sie darf nicht ausfallen.

Ich bin zufrieden, weil ...

- Ich bin zufrieden, weil mein Papa mir heute die Jause hergerichtet hat.
- Ich bin zufrieden, weil mich meine Oma heute vom Hort abholt.

- Ich bin zufrieden, weil meine Katze heute auf meinem Kopfpolster gelegen ist und ich mit ihr gekuschelt habe

- Ich bin zufrieden, weil ich heute zu den Pfadfindern gehe.
- Ich bin zufrieden, weil heute Hip-Hop ist.
- Ich bin zufrieden, weil ich heute bei Philipp eingeladen bin.
- Ich bin zufrieden, weil heute Englisch ist.
- Ich bin zufrieden, weil Moritz jetzt einen so ruhigen Körper und einen so guten Scheinwerfer hat.
- Ich bin zufrieden, weil ich schon mit dem ersten Rechenbuch fertiggeworden bin.
- Ich bin zufrieden, weil ich heute Mona im Bus getroffen habe.
- Ich bin zufrieden, weil

Auch das fördert die soziale Kompetenz. Wiederum kommen die erwähnten, wichtigen Faktoren zum Tragen:

1. gesehen werden
2. beachtet werden
3. anerkannt werden
4. geliebt werden

Der wichtigste Faktor von allen ist: „Dran bleiben!“ Das kann und darf nicht eine Sache von ein paar Mal, von zwei Wochen oder einem Monat sein, sondern gehört zum täglichen Schulgeschehen, das, wie gesagt, viel Zeit in Anspruch nimmt und dem Lehrer/der Lehrerin viel Geduld und Empathie abverlangt. Das Resultat all dieser intensiven Übungen ist ein erfolgreiches miteinander Umgehen, Selbstbewusstsein der Kinder, Stärkung der kognitiven Fähigkeiten – all das als starkes Fundament für weiterführende Schulen sowie das Berufsleben, erfüllt mit Zufriedenheit und Glück!

Methode „Konfliktlösung durch Gespräche“

Die klare Botschaft ist: „Wir können miteinander reden.“

Bei Gesprächen / Streitgesprächen wird das Bemühen von Kindern und der Erfolg ihres Tuns entscheidend dadurch angestoßen und befördert, dass eine erwachsene Person, die zuvor Strategien angeboten und mit den Kindern erarbeitet hat, schlicht und einfach anwesend ist und sich – ohne dabei weiter aktiv zu werden –

- für ihr Tun interessiert
- sie miteinander reden lässt und ihnen dabei die Gelegenheit und Zeit *) gibt, ihre eigenen Gedanken, Anliegen und Wünsche auszusprechen.

Das Kind soll Verantwortung für sein Tun übernehmen und seinen Anteil an einem Konflikt erkennen. Ohne Selbstkritik gibt es keine persönliche Veränderung, kein emotionales Lernen und kein Wachstum.

Einige Beispiele der erwähnten Strategien für ein erfolgreiches Gespräch:

- einander anschauen
- keiner spricht dem anderen drein
- jeder kommt dran
- jeder hat Zeit, seine Wünsche zu äußern
- jeder hat Zeit zum Nachdenken

Kinder bekommen gerade das nicht, dass jemand da ist, der sie in ihren Ideen unterstützt, ohne irgendeine der Meinungen oder Äußerungen zu bewerten. Wir üben mit den Gesprächen, wie wir uns in Konfliktsituationen verhalten. Wir lernen dabei: Wie gehe ich mit jemand um,

- wenn ich mit jemandem Streit habe
- wenn ich wütend bin
- wenn ich einem anderen weh getan habe
- wenn ich die Gefühle eines anderen verletzt habe
- wenn ich traurig bin
- wenn ich eifersüchtig bin
- wenn ich Ruhe haben will

Hilfreich ist dabei, in „ruhigen, festen Worten“ zu sprechen. Dabei erfahren wir, wie es sich anfühlt, in ruhigen, festen Worten zu sprechen und welche Wirkung so gesprochene Worte haben. Ein weiterer hilfreicher Gedanke dabei ist: „Um voranzukommen, musst du lernen, deine Situation richtig einzuschätzen. Benütze dabei deine dir innewohnende Unterscheidungskraft.“ Um die mir innewohnende Unterscheidungskraft zu erfassen, zu bemerken, ist ein weiterer Gedanke wichtig: „Ich habe einen ruhigen Körper und ich habe einen ruhigen Geist.“

*) Beim Führen eines solchen Gespräches ist Zeit ein ganz wesentlicher Faktor. Es darf auch mehr als zehn oder fünfzehn Minuten dauern, zum Nachdenken, zum Hineinfühlen was ich empfinde, was der andere empfindet. Das geht nicht sekundenschnell. Das ist für viele Kinder und Erwachsene zu Beginn des Trainings anstrengend und mühsam – das sollte beachtet werden.

Vor so einem Gespräch ist Aufregung und Emotion, oft nicht nur unter den direkt Beteiligten. Das Gespräch endet damit – und das wurde nicht von mir vorgegeben, sondern kam spontan von den Kindern – dass sie einander in die Augen schauen und sich die Hand reichen.

Nach solch einem Gespräch ist Entspannung bemerkbar, Wohlfühlen und frische Energie, um sich einer neuen Tätigkeit (Zeichnen, Rechnen, Schreiben, Lesen wie auch gemeinsames Spielen) konzentriert zu widmen – abermals mit einem positiven Einfluss auf die gesamte Klassengemeinschaft.

Das ist Voraussetzung für gewaltfreien Umgang und Lösen von Konflikten.

Auch das fördert die soziale Kompetenz. Wiederum kommen die erwähnten, wichtigen Faktoren zum Tragen:

5. gesehen werden
6. beachtet werden
7. anerkannt werden
8. geliebt werden

Der wichtigste Faktor von allen ist: „Dran bleiben!“ Das kann und darf nicht eine Sache von ein paar Mal, von zwei Wochen oder einem Monat sein, sondern gehört zum täglichen Schulgeschehen, das, wie gesagt, viel Zeit in Anspruch nimmt und dem Lehrer/der Lehrerin viel Geduld und Empathie abverlangt. Das Resultat all dieser intensiven Übungen ist ein erfolgreiches miteinander Umgehen, Selbstbewusstsein der Kinder, Stärkung der kognitiven Fähigkeiten – all das als starkes Fundament für weiterführende Schulen sowie das Berufsleben, erfüllt mit Zufriedenheit und Glück!

Praktische Beschreibung dieser Methode:

Die Lehrerin sollte nicht zu früh eingreifen, auch wenn einmal eine Schweigeminute entsteht, wenn Gespräche in der Klasse stattfinden. Das geduldige, ermunternde Warten ist aber für uns Lehrer oft gar nicht so leicht. Meistens stehe ich während eines Klassengesprächs etwas abseits, damit die Kinder spüren, dass nicht ich, sondern sie im Mittelpunkt stehen. Es ist ein wichtiges Ziel, die Kinder gesprächsfähig und gesprächsbereit aus der Schule zu entlassen, damit sie in der Lebensschule wagen, mit Gesprächspartnern und Gruppen offene, sachliche und persönliche Gespräche zu führen. Gesprächsregeln, still sein und gut zuhören, warten, einander ausreden lassen, in ruhigen festen Worten sprechen, aufeinander eingehen.

Gespräche: Die Kinder kommen während des Tages immer wieder einmal zu mir und sagen: „Ich möchte bitte mit dem ein Gespräch haben.“ Dann sage ich: „Ja, hole ihn bitte her.“ Im Laufe der Zeit kommen alle Kinder ohne Widerstand zum gemeinsamen Gespräch, da sie

die Erfahrung machen, ich bin nicht böse, nicht ärgerlich, ich beobachte bloß. Sie brauchen bloß zu kommen, den Gesprächspartner anschauen, ihm zuhören. Sie können nachdenken. Dann sollen sie sagen, ob sie den Wunsch erfüllen können oder nicht. Wenn nicht, warte ich noch ein bisschen. Den beiden fällt oft spontan eine Lösung ein, die wir Erwachsenen gar nicht wissen, (auf die wir nicht gekommen wären). Jetzt kann auch der andere einen Wunsch äußern, wenn es ihm wichtig ist.

Wenn zum Beispiel jemand zornig oder wütend zum Gespräch kommt, er hat den anderen etwa zu Boden gestoßen oder in den Bauch gehaut oder ihn „Arschloch“ genannt, dann sage ich dazu: „Deine Handlung (die Handlung des Pferdes) ist für mich nicht in Ordnung. Das ist nicht richtig. Du selbst aber (der Wagenlenker) bist okay und ich mag dich.“ Es ist für mich immer wieder beglückend zu beobachten, wie die Kinder diesen Worten lauschen und wie das ganz tief in sie eindringt. In diesem kurzen Augenblick verändert sich etwas in ihrem Bewusstsein und es ist erstaunlich für mich, das in ihren Gesichtern zu beobachten. In diesen Momenten werden die Kinder bereit, darüber zu sprechen, sich zu entschuldigen, da ich nicht in ihre Seele gegangen bin und sie nicht verletzt haben, sondern nur über ihre Handlung gesprochen habe.

Eine andere Beobachtung habe ich gemacht, wenn beide Gesprächspartner das Erlebte verschieden erzählen und dabei bleiben, ohne aufeinander eingehen zu wollen. Ein Beispiel, das viele auf eine oder andere Art kennen. Michi sagt: Ich wünsche mir von dir, dass du mich nicht mehr in den Arm zwickst. Schau, ich bin ganz rot und es tut so weh. Er weint. Georg sagt: Ich habe dich doch nur so leicht berührt, das war doch gar nichts. Jetzt warte ich eine Weile, z.B. eine Minute. Und wenn es still bleibt oder wenn jeder sein Argument immer wieder wiederholt, dann helfe ich und sage: „Ich war nicht dabei. Ich habe euch beiden jetzt zugehört.“ Dann schaue ich Michi an und sage: „Du hast recht, für dich war es so.“ Dann schaue ich in aller Ruhe Georg an und sage: „Du hast recht, denn du hast es so erlebt.“ Nun warte ich wieder. Was passiert? Beide Kinder stehen da und ich schaue in ihre Gesichter und bemerke, dass sie erstaunt über meine Worte sind. So hat noch kein Erwachsener mit ihnen gesprochen. Sie haben also beide von ihrer Sicht aus recht. (Dabei ist es für mich nicht wesentlich, ob sich Georg das nur als Ausrede so zurechtgedacht hat oder nicht. Es ist jetzt sein Standpunkt und er bemerkt, er wird beachtet.) Für beide ist es so, dass sie beachtet und angehört wurden, ohne Wenn und Aber. In diesem Augenblick tritt eine Erleichterung ein. Und diese Erleichterung – mag sie noch so klein sein – macht es aus, dass beide für das weitere Gespräch bereit geworden sind. Zur Erinnerung: Wir waren gerade vorher dabei, dass beide Beteiligten immer wieder ihr Argument stur wiederholt hatten. Jetzt frage ich und schaue sie einzeln ruhig und gelassen an: „Ja. Was können wir denn jetzt machen? Für dich, Michi, war es so, und für dich Georg, war es so. Hat jemand von euch eine Idee?“ Dabei schaue ich jetzt sehr interessiert und beide bemerken, dass ich schon gespannt bin auf ihre Vorschläge. Genau das bewirkt, dass jetzt zum Beispiel folgendes geschieht. Georg sagt: Entschuldige Michi. Es tut mir leid, wenn es für dich so fest war und es dir jetzt weh tut, oder bloß Entschuldigung. Und in seinen Augen sehe ich, dass es ihm leid tut oder dass er beschämt ist. Sofort sagt Michi: Okay, oder ja, und gibt ihm die Hand. Einfach ausprobieren. Sie werden sehen, wie wunderbar Sie solche Situationen erleben.

Manchmal verwende ich bei solchen Streitgesprächen den Gedanken: „Wenn jemand durch mich Schmerz erfahren hat, weiß ich, dass es seine Erfahrung ist. Es verpflichtet mich zu nichts. Ich kann dann, wenn ich will ...“ (Wenn mir jemand sagt, dass er durch mich Schmerz

erfährt, dann höre ich zu und weiß, dass dies seine Erfahrung ist. Es verpflichtet mich nicht. So kann ich dann helfen, wenn mir danach wirklich ist.) oder ich verwende den Gedanken „Ich lass mich nicht binden von ich mag, ich mag nicht.“ Dabei zeige ich, wie sich meine verschränkten Arme langsam lösen und zur Seite baumeln (ich halte also nicht mehr an meinem Ärger, Zorn oder Wut fest. Ich lasse ihn los).

Zu den Gesprächen. Gesprächsregeln. In der ersten Schulwoche der ersten Klasse bemerke ich, dass die meisten Kinder bei einem Konflikt miteinander noch nicht so recht wissen, wie sie ein Gespräch führen sollen. Ein Beispiel: Anna kommt zu mir und sagt, „Cara hat mir meinen Radiergummi weggenommen.“ Jetzt erwartet sie sich, dass ich Cara zu mir hole und mit ihr darüber rede. Das mache ich jedoch von Anfang an nicht. Ich sage zu Anna: Ja. Bittest du sie zu uns zu einem Gespräch. Wenn Cara gekommen ist, will Anna weggehen. Ich sage: Anna, kommst du. Du kannst jetzt Cara sagen, was du dir von ihr wünschst. Wenn für das Kind nicht ganz klar ist, was es jetzt tun soll, helfe ich weiter. „Du kannst sagen: Ich wünsche mir von dir...“ Aufmunternd schaue ich Anna dabei an.

Jetzt probiert sie es. Dabei schaut sie zu mir und sagt: Ich wünsche mir von dir Nun sage ich: „Schaust du Cara an, du möchtest ja mit ihr sprechen.“ Auch zu Cara sage ich: „Schau zu Anna. Schaut einander in die Augen. So könnt ihr sehr genau verstehen, was der andere will.“ Anna hat überlegt und sagt: Ich wünsche mir von dir, dass du mir den Radierer nicht wegnimmst. Das mag ich nicht. Dabei sehen die beiden einander in die Augen. Und wieder passiert etwas für mich Wunderbares. Durch diese Art des Gesprächs – einander anschauen, einen Wunsch äußern – entspannt sich etwas in Cara und in Anna. Sie ist überrascht über diese Art, in der mit ihr gesprochen wird und sie sagt spontan: Ja, Entschuldigung. Jetzt frage ich Anna: „Ist das in Ordnung für dich?“ Und sie antwortet: ja. Und ich frage auch Cara: „Ist das in Ordnung für dich?“ Ja. „Hast du noch einen Wunsch an Anna“, frage ich jetzt Cara. Nein. Und sie gehen weg.

Bei solchen Gesprächen erlebe ich, dass die Kinder zum Schluss entspannt miteinander lachen oder dass sie gemeinsam spielen gehen und wieder gut sind. Das geht so rasch bei den Kindern, und damit ist auch ihre Anspannung weg. Der Konflikt ist anerkannt und gelöst worden. Ihr Kopf ist wieder frei für anderes. Viele Kinder haben während ihrer Schultage wenig oder gar keine Gelegenheit, ihre Probleme zu äußern und zu lösen. Alles bleibt in ihrem Kopf. Das macht es für sie schwer, neue Lerninhalte aufzunehmen. Ich erlebe es jeden Tag, dass die Kinder gerne neues lernen und Gelerntes zu üben, wenn ich ihnen vorher die Zeit gegeben habe, Konflikte anzusprechen und zu lösen versuchen. Sie sind dann entspannt und in ihrem Kopf ist Platz für Neues. Manchmal jedoch kann so ein Gespräch auch länger dauern, 10, 15, 20 Minuten. Während dieser Zeit haben die anderen gelernt, sich selbstständig zu beschäftigen. Sie spielen, zeichnen, lesen, arbeiten etwas im Rechenbuch. Jeder entscheidet das für sich.

Wenn dieses Konfliktgespräche nicht so leicht abläuft, helfe ich mit einigen von unseren Gedanken. So als würde ich sie dazustellen. Zum Beispiel: das Gespräch geht nicht weiter. Ich sage: „Ich lasse mich nicht fesseln von ich mag, ich mag nicht.“ Dann warte ich und manchmal passiert es, dass das Gespräch weitergeht. Oder ich sage: „Ich bin ein guter Wagenlenker.“ Wieder warte ich, und meistens geht das Gespräch weiter. Es ist wie eine Aufmunterung an die Gesprächspartner, sie daran zu erinnern. Ein anderer Gedanke passt als Hilfe dazu: „Um voranzukommen, benütze ich meine mir innewohnende Unterscheidungskraft.“ Oder: „Ich habe einen ruhigen Geist und einen ruhigen Körper.“

Dabei spüre ich, dass, wenn Kinder darauf einsteigen und versuchen, ihren Geist und ihren Körper ruhig zu machen, in diesen Sekunden tatsächlich eine neue Bereitschaft für das Weiterführen des Gesprächs eintritt.

Während dieser Gespräche versuche ich möglichst wenig oder gar nicht zu sprechen. Hier möchte ich eine Zitat von Joachim Bauer aus seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ bringen. „Das Bemühen von Kindern und der Erfolg ihres Tuns werden entscheidend dadurch angestoßen und befördert, dass eine erwachsene Person schlicht und einfach anwesend ist und sich, ohne dabei weiter aktiv zu werden, für ihr Tun interessiert.

Anhang Autoren

Liste der Fachleute, deren Arbeiten und Bücher die wissenschaftliche Grundlage für meine Arbeit mit den Kindern bildet:

- Dr. Manfred Spitzer, ärztl. Direktor der Universitätsklinik Ulm, hat 2004 das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen gegründet, mit dem Ziel, Erkenntnisse der Hirnforschung in die Schule zu bringen.
- Dr. Joachim Bauer, Medizinprofessor und Psychotherapeut, neurobiologische Forschungsarbeiten, z.B. „*Prinzip Menschlichkeit*“ (Hoffmann & Campe, 2007)
- Gerald Hüther, neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen; z.B. „*Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden*“, Gräfe & Unzer, 2008
- Wolf Singer, Direktor des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung: Buch gemeinsam mit Matthieu Ricard (Molekularbiologe, Paris) „*Hirnforschung und Meditation*“, Suhrkamp Verlag, 2007
- Dr. Giselher Guttman, Institut für Psychologie der Universität Wien, „*Lernen. Die wunderbare Fähigkeit, geistige und körperliche Funktionen verändern zu können.*“ Hölder, Pichler & Tempisky, Wien 1990
- Jesper Juul, Familientherapeut, z.B.: „*Nein aus Liebe – Klare Eltern, starke Kinder*“.
- Dr. Michael Winterhoff, Kinder- und Jugendpsychiater: „*Warum unsere Kinder Tyrannen werden*“.

Gewaltprävention

Förderkonzept für Beziehungskompetenz – Soziale Kompetenz – Persönlichkeitsbildung²⁾

„Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Zuwendung, Wertschätzung und erst recht Liebe zu finden und zu geben. Was wir im Alltag tun, wird direkt oder indirekt dadurch bestimmt, dass wir sozialen Kontakt gewinnen oder erhalten wollen. Bei dauerhaft gestörten Beziehungen oder dem Verlust von Bindungen kann es zu einem Absturz der Motivationssysteme kommen. Dann – und erst dann – setzen Aggressionen ein.“

Beziehung und Motivation in den Schulen

Die offensichtliche Misere unseres schulischen Bildungssystems ist derzeit Gegenstand einer von Politikern, Verwaltungsfachleuten und den Statistikern der OECD dominierten Diskussion, die eine Lösung vor allem in bürokratischen Maßnahmen suchen: Abhilfe schaffen sollen einheitliche Bildungsstandards, bessere Kontrollen des Bildungsgeschehens und ein erhöhter Druck auf die Lehrkräfte, so als hätten Lehrerinnen und Lehrer bisher nicht gewusst, wann Kinder welche Bildungsinhalte beherrschen sollten oder als wären sie bisher nicht bereit gewesen, diese Inhalte zu vermitteln. Gegen einheitliche Bildungsstandards ist nichts einzuwenden. Sie werden das Problem aber nicht lösen. Denn dort, wo heute der Bildungsprozess von Kindern und Jugendlichen nicht gelingt, scheitert er nicht daran, dass die Beteiligten bisher nicht gewusst hätten, was auf der jeweiligen Tagesordnung von Lehren und Lernen steht. Vielmehr gelingt es in den Klassenzimmern unserer Schulen vielerorts kaum noch, manchmal sogar überhaupt nicht mehr, eine Situation herzustellen, in der motiviertes Lehren und Lernen möglich wäre. Einer der wichtigsten Gründe dafür ist in der allgemeinen Situation für Kinder und Jugendliche außerhalb der Schule zu suchen. Dies zeigt sich u.a. darin, dass sie in hohem Maß mit gesundheitlichen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten zu tun haben. Um die sich hieraus ergebenden Defizite aufzufangen und sich dem einzelnen Kind intensiver zuwenden zu können, brauchen schulische Lehrkräfte neben einer Verbesserung ihrer psychologischen und pädagogischen Kompetenz vor allem kleinere Klassen.

Von Kinder- und Allgemeinärzten durchgeführte Untersuchungen zeigen: Bei über 50 Prozent der Schülerinnen und Schüler aller Schularten bestehen chronische, überwiegend

²⁾ Quellen:

Bauer Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren;
Hoffmann und Campe, Hamburg 2006

Leibovici-Mühlberger, Martina: „Gestohlene Kindheit“, in Kurier Family Coach, Kurier,
7. Okt. 2007, S. 42

psychosomatische Gesundheitsbeschwerden, 15 Prozent der Kinder leiden an psychischen Störungen im engeren Sinne.

Das Ergebnis dieser durch Beziehungs- und Bindungslosigkeit vieler Kinder charakterisierten Situation sind schwere Einbrüche bei der *Motivation*, bei der Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen, sich Ziele zu setzen und diese auch dauerhaft mit Erfolg zu verfolgen.

Auch für die Schule gilt: Neurobiologisch gesehen kann es ohne Beziehung keine Motivation geben. Wenn es zutrifft, dass der Anteil von Jugendlichen gewachsen ist, die sich von dem Bemühen, Bildungsziele zu erreichen und berufliche Qualifikation zu erwerben, innerlich verabschiedet haben, dann liegt der Verdacht nahe, dass die von einem solchen Motivationskollaps betroffenen jungen Menschen keine oder keine ausreichend tragenden Beziehungen bzw. Bindungen haben.

Dies scheint der Fall zu sein, denn Kinder erhalten immer weniger persönliche Zuwendung und haben als Folge davon enorme Erziehungsdefizite, die sich nicht nur in Motivationsmangel, sondern auch in fehlender sozialer Kompetenz zeigen. Kinder brauchen Bezugspersonen, die sie mögen und die sie erziehen. Bezugspersonen stehen aber oft nicht ausreichend zur Verfügung (auf Grund von Erwerbsdruck oder sozialer Not der Erwachsenen).

Das Kind kann nur dann ein individuelles, autonomes Selbst entwickeln, wenn es konstante, persönliche Bezugspersonen hat, die es in seiner Besonderheit wahrnehmen und ihm seine Individualität spiegeln.

Erziehung zur sozialen Kompetenz

Bereits Kinder sind, und dies von Geburt an, auf liebevolle Zuwendung, Bindung und tragende Beziehungen hin orientiert. Die Notwendigkeit der Erziehung ergibt sich nicht etwa daraus, dass man Kindern die innere Orientierung auf Kooperation und gelingende Beziehungen erst einpflanzen müsste, sondern darauf, dass Kinder die Regeln, die soziales Zusammenleben möglich und erfreulich machen, nicht beherrschen. Um ihnen den Suchprozess zu ersparen, die die Menschheit benötigte, um diese Regeln herauszufinden, bedarf es der Erziehung. Hinzu kommt, dass die auf Kooperation ausgerichteten, neurobiologischen Systeme des Kindes, wie schon erwähnt, eingeübt oder eingespielt werden müssen. Dies heißt nicht nur, Kindern im Rahmen verbindlicher Beziehungen Zuwendung zu schenken, sondern bedeutet zugleich auch, die zu lehren, was die Voraussetzungen für gelingende Kooperation sind. Erziehung hat die Aufgabe, dem Kind die „soziale Bedienungsanleitung“ für einen optimalen Gebrauch seiner Motivationssysteme beizubringen. Nur Kinder, die gelernt haben, nach welchen Regeln Gemeinschaft funktioniert, können das sich daraus ergebende Glück erleben. Mit Kindern liebevolle Beziehungen zu gestalten, bedeutet daher immer auch, ihnen Regeln vorzuleben und sie mit ihnen einzuüben.

Die „soziale Bedienungsanleitung“ der Motivationssysteme beinhaltet alle Komponenten, die bereits als Elemente einer zwischenmenschlichen Beziehung genannt wurden:

- Den anderen sehen und beachten
- Gemeinsame Aufmerksamkeit teilen
- Gemeinsames handeln einüben

- Emotionale Resonanz zeigen und
- sich um verstehende Empathie (Einfühlung) bemühen.

Einfacher ausgedrückt: Es geht in der Erziehung darum, Kindern Rücksichtnahme und Toleranz zu lehren und vorzuleben – und ihnen zu zeigen, dass dies Erfolgsstrategien sind, die zu intensivem Gemeinschaftsleben und Glück führen.

Wo Vertrauen entsteht: Die »zwischenmenschliche Beziehung« als Forschungsgegenstand.

Wenn Anerkennung, Zugewandtheit und Vertrauen der neurobiologische Treibstoff der Motivationssysteme sind: Woher kommt dieser Treibstoff? Es bedarf keiner tiefgründigen Analysen, um zu erkennen, dass er dem Menschen weder auf dem Tablett serviert noch frei Haus geliefert wird. Er stammt aus nur einer Quelle: der zwischenmenschlichen Beziehung. Damit stellt sich die Frage, wie sich diese Quelle zum Sprudeln bringen lässt. Hier wäre nicht der richtige Ort, eine weitschweifige »Beziehungslehre« zu entwickeln. Vieles zum Thema Beziehung habe ich bereits an anderer Stelle ausgeführt. Der Frage, was die wichtigsten Komponenten einer Beziehung sind, sollte dessen ungeachtet eine kurze Betrachtung gewidmet werden, die in pragmatischer Weise die wesentlichen Voraussetzungen für das Gelingen einer Beziehung oder eines kooperativen Projekts beschreibt:

1. Sehen und Gesehenwerden
2. gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem,
3. emotionale Resonanz
4. gemeinsames Handeln und
5. das wechselseitige Verstehen von Motiven und Absichten.

Keine dieser fünf Voraussetzungen ist banal, was allein schon daran deutlich wird, dass Beziehungen - ob am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder in der Partnerschaft - bereits bei dauerhaftem Ausfall nur einer dieser Komponenten scheitern können.

Erste Voraussetzung für Beziehung ist Sehen und Gesehenwerden: Menschen wollen - auch aus neurobiologischer Sicht -, dass man sie als Person wahrnimmt. Wenn sie dies spüren, erzeugt allein dieser Umstand Motivation. Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller und Ausgangspunkt für aggressive Impulse. Jemanden wie eine(n) unter vielen zu behandeln, erzeugt keine Beziehung. Allerdings wird, wer nicht gesellen werden will, wer - meist einem unbewussten Schema folgend - die Deckung sucht, sich um Unauffälligkeit bemüht, auch tatsächlich nicht gesehen. Zum Gesehenwerden gehört daher auch die Bereitschaft, sich als Person zu erkennen zu geben, offen zu sein und zu sich selbst zu stehen. Nicht nur man selbst wird dann besser wahrgenommen. Wer selbst offen ist, kann zugleich auch andere besser wahrnehmen.

Das zweite Ingredienz für Beziehung ist die gemeinsame Aufmerksamkeit: Sich dem zuzuwenden, wofür sich eine andere Person interessiert, ist die einfachste Form der Anteilnahme und hat ein erhebliches Potenzial, Verbindung herzustellen. Unser Alltag ist voller Beispiele: Eine Kollegin (oder Mitarbeiterin) möchte einen Kollegen (oder

Vorgesetzten) auf eine Unterlage hinweisen, in der ihr etwas bedeutsam erscheint. Geht er auf diesen Hinweis nicht ein, wird ein solches Verhalten als Geringschätzung erlebt. Vorgesetzte, die in Besprechungen nicht

Vorgesetzte, die in Besprechungen nicht konzentriert zuhören können, was Mitarbeiter vorbringen, verlieren deren Loyalität. Nichts anderes passiert bei Paaren: Sie findet etwas hinreißend und möchte den Partner darauf hinweisen (oder umgekehrt), er (oder sie) blickt aber nicht einmal auf. Jemandem, der sich um einen anderen Menschen bemüht, würde dies nicht passieren.

Drittes Beziehungselement ist die *emotionale Resonanz*, also die Fähigkeit, zu einem gewissen Grade auf die Stimmung eines anderen einzuschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken. Resonanz lässt sich nicht erzwingen, sie ist aber in einer Beziehung – gleich welcher Art - ein überaus verbindendes, hochgradig motivierendes Element. Wem diese Fähigkeit nicht von Natur aus geschenkt ist, kann durch etwas innere Achtsamkeit zumindest verhindern, dass durch *Nichtbeachtung* dieses Elements in Beziehungen Schaden entsteht. Einer Kollegin, die gerade vom Tod ihres Haustieres berichtet, unvermittelt und in trockenem Ton zu sagen, dass wir schließlich alle einmal sterben müssen, wäre ein Beispiel fehlender Resonanz.

Viertes Element von »Beziehung« ist das *gemeinsame Handeln*: Etwas ganz konkret miteinander zu machen, ist ein meist völlig unterschätzter, tatsächlich aber in hohem Maße Beziehung stiftender Aspekt. Bei einer Aktion selbst mit anzupacken, mit seinen Kollegen, dem Partner oder mit Kindern ganz konkret etwas zu unternehmen - und dies nicht zu delegieren -, hinterlässt ein nachhaltiges Beziehungs-Engramm. Dies ist auch der Grund, warum sich Bequemlichkeit mit guter Beziehungsgestaltung grundsätzlich schlecht verträgt. Sich für eine Beziehung nicht in Bewegung setzen zu wollen, wird von anderen - siehe den im zweiten Kapitel dargestellten Zusammenhang zwischen Bewegung und Motivation - zu Recht als Zeichen fehlender Motivation erkannt.

Fünftes der Beziehungselemente - und gewissermaßen die »Königsklasse« der Beziehungskunst - ist das *Verstehen von Motiven und Absichten*: Es gelingt meist nur dann, wenn auch die anderen vier Komponenten eingelöst sind. Verstehen erfordert ein immer wieder neues Nachdenken. Zu den verständlichen, aber nachteiligen Sparmaßnahmen unseres Gehirns gehört, dass es sich das immer wieder neue Verstehen erspart und stattdessen anderen Menschen Motive und Absichten nach einem *Schema* unterstellt, das auf früheren typischen Erfahrungen beruht. Das Ergebnis im Hinblick auf *aktuelle* Beziehungen ist dann nicht selten verheerend. Riesige Motivationspotenziale werden oft nur deshalb nicht ausgeschöpft, weil Einschätzungen anderer Menschen vorgenommen wurden, ohne sie zu verstehen. Motive, Absichten, Vorlieben oder Abneigungen richtig zu erkennen und anzusprechen, ist entscheidende Voraussetzung dafür, bei anderen Potenziale zu entfalten. Um jemanden zu verstehen, bedarf es nicht nur einer guten Beobachtungsgabe und intuitiver Fähigkeiten, sondern vor allem auch des Gesprächs.

Schlussfolgerungen: Gelingende Beziehungen als zentrales Kriterium menschlichen Zusammenlebens

Die Gestaltung eines auf gelingende Beziehungen zielenden gesellschaftlichen Zusammenlebens hat nicht nur zur Voraussetzung, dass kooperative Strategien weiter/hin wissenschaftlich erforscht werden. Ebenso wichtig ist, dass jeder Einzelne seine von Natur aus darauf ausgerichtete Anlage selbst schult und kultiviert. Dort, wo Menschen - zum Beispiel als Führungspersonal, in der Medizin, in der Schulpädagogik, in der Psychotherapie, in der Seelsorge - Verantwortung für andere tragen, sollte die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten, zur Meisterschaft entwickelt sein. Davon sind wir weit entfernt. Hauptgrund dafür ist eine auf maximale Kapitalverzinsung, die Wahrung individueller Vorteile und kurzfristige Ausbeutung menschlicher Ressourcen eingeeengte gesellschaftliche Ideologie.

Dazu passt, dass der Erwerb von Beziehungskompetenz in den Ausbildungsgängen der - Wirtschaft, der Medizin und der Pädagogik kaum eine Rolle spielt. Hinzu kommt, dass Ausbildungsstätten, in denen man sich in Beziehungskompetenz qualifizieren kann, nicht leicht zu finden sind. Leider gibt es auf dem Markt der »Führungsberatung«, des »Personalführungstrainings«, des »Coaching« etc. sehr viele unqualifizierte Anbieter. Die beste Expertise auf dem Gebiet der Beziehungskompetenz haben zweifellos psychotherapeutisch geschulte Mediziner und Psychologen. Einzelpersonen, die ihre Kompetenzen im Bereich Beziehungsgestaltung verbessern wollen, können dies derzeit am besten im Rahmen von durch Experten geleitete Supervisionsgruppen oder eine Einzelberatung tun.

Die Antriebsaggregate des Lebens

Für welche Art von Leben sind wir gemacht? Was treibt das Verhalten von Lebewesen an, und welchen Zielen strebt es zu? Diese Fragen interessieren uns natürlich vor allem im Hinblick auf unsere eigene Spezies. Sie betrifft im Grunde aber alle Säugetiere, deren neurobiologischer Bauplan dem unseren gleicht. Warum also haben Menschen, vorausgesetzt sie erfreuen sich einer hinreichenden Gesundheit, die Motivation, teilweise schwierige Vorhaben zu verfolgen, auch dann, wenn sie sich erheblichen Strapazen unterziehen und sich mit Widrigkeiten herumschlagen müssen, bevor sie schließlich am Ziel ihrer Wünsche ankommen? Besitzt der Körper Antriebsaggregate? Wenn ja, wo sitzen diese, und nach welchen Regeln funktionieren sie? Vor allem aber: *Wohin* steuern sie uns?

Viele biologische Systeme des Körpers, für die man sich in der medizinischen Forschung interessierte, ließen sich erst dadurch verstehen, dass man - gezielt oder zufällig - beobachtete, welche äußeren Umstände ein solches System aktivieren und welche es lahm legen können. Manchmal ergab es sich, dass man der Existenz eines biologischen Systems durch Beobachtungen dieser Art überhaupt erst auf die Schliche kam. Die Entdeckung der körpereigenen »Antriebsaggregate« für Zielstrebigkeit und Lebenswillen war ein solcher Fall. Man hatte zweierlei festgestellt:

Auf der einen Seite entdeckte man Stoffe, die jegliche Zielstrebigkeit lahm legen können, und auf der anderen Seite erkannte man, dass es eine Reihe von Substanzen gibt, die bei Mensch und Tier ein ungemein heftiges, ja geradezu krankhaftes Streben auslösen. Bei beiden Phänomenen rätselte man lange über eine Erklärung. Am Ende jahrelanger Forschung stand die Entdeckung der Antriebsaggregate des Lebenswillens. Allerdings dauerte es bis in die allerjüngste Zeit hinein, bis klar war, *wohin* uns diese biologischen Antriebsaggregate eigentlich steuern wollen. In der Fachwelt werden sie als

»Motivationssysteme“ oder auch „Belohnungssysteme“ bezeichnet. In der englischsprachigen Fachliteratur heißen sie "reward systems".

Die Entdeckung der Motivationssysteme

Starkes, unstillbares Verlangen gehört, wenn es nicht Ausdruck einer Erkrankung ist, zu den schönsten Lebenserfahrungen. Lässt sich Begehren überhaupt wissenschaftlich erforschen und beschreiben? Die Entdeckung der körpereigenen Motivationssysteme begann mit Beobachtungen, die man bei der Behandlung von Kranken machte. Bereits vor einigen Jahrzehnten war man, wie schon erwähnt, auf eine Gruppe von Substanzen gestoßen, die zum Verlust jeglichen Antriebs führen, und dies, ohne dabei im Geringsten das Wachbewusstsein zu trüben. Stoffe mit einer derartigen Wirkung werden als Neuroleptika bezeichnet. Die erste Substanz dieser Art, Chlorpromazin, hatte in den vierziger Jahren der französische Chemiker Paul Charpentier entwickelt und 1950 der Öffentlichkeit vorgestellt. Im Jahr darauf berichtete der französische Chirurg Henri Laborit, der die gleiche Substanz probeweise bereits bei Verletzten im Zweiten Weltkrieg eingesetzt hatte, dass sie sich bei Operationen ausgezeichnet zur Beruhigung der schmerzgeplagten Patienten eigne.

Wiederum ein Jahr später, nämlich 1952, veröffentlichten die französischen Psychiater Jean Delay und Pierre Deniker ihre Beobachtung, dass sich mit Chlorpromazin auch erregte psychiatrische Patienten, wiederum ohne deren Wachbewusstsein zu beeinträchtigen, aus ihrer quälenden Anspannung erlösen und in einen Zustand der Apathie versetzen ließen. Dass Neuroleptika Antrieb und Motivation zum Erliegen bringen, ließ sich auch in Tierversuchen demonstrieren. Nagetiere in Käfighaltung, die herausgefunden haben, dass sie durch Druck auf eine bestimmte Taste Zugang zu einer Annehmlichkeit bzw. "Belohnung«, zum Beispiel zu Futter oder Artgenossen, erhalten können, machen von dieser Möglichkeit normalerweise reichlich Gebrauch, ein klares Zeichen von Motivation. Bereits sehr kleine Dosen eines Neuroleptikums reichen aus, um in dieser oder ähnlichen Situationen den Antrieb und das zielgerichtete Streben, also die Motivation dieser Tiere, massiv zu dämpfen, sie verzichten dann auf den Tastendruck.

Dass es im Menschen ein biologisch verankertes Motivationssystem geben muss, ergab sich nicht nur aus der Entdeckung der Neuroleptika. Man wurde – allerdings erst in jüngerer Zeit - zudem auf eine völlig entgegengesetzte Situation aufmerksam, in der die Antriebsaggregate ein geradezu unbändiges Streben entfalten können. Die Rede ist von den Suchterkrankungen. Über viele Jahrzehnte hinweg hatten namhafte Vertreter der Medizin - und mit ihnen ein Großteil der Gesellschaft - Suchtkranke als genetisch degeneriert, moralisch minderwertig und von Natur aus willensschwach eingeordnet. Erst in den letzten etwa dreißig Jahren begann man, die Situation suchtabhängiger Menschen unvoreingenommen zu betrachten und wissenschaftlich zu analysieren: Suchtkranke sind Menschen, die ein meist durch keine Vernunft und keinen Willen zu bezwingendes heftiges und unstillbares Verlangen haben. Dieses ist allerdings vollständig darauf eingeeengt, eine bestimmte Substanz – die Suchtdroge – einzunehmen. Dass Menschen, die von einer Sucht betroffen sind, große Teile ihres motivierten Verhaltens dem Ziel unterordnen, an die nächste Dosis ihres Suchtmittels zu kommen, lässt auf überaus mächtige Antriebsaggregate schließen. Die wissenschaftliche Aufklärung dieser Aggregate wurde dadurch erleichtert, dass sich auch Tiere ohne weiteres suchtkrank machen lassen. So konnte man über tierexperimentelle Beobachtungen vieles herausfinden, was sich dann

tatsächlich auch als Schlüssel zum Verständnis menschlichen Suchtverhaltens erwies.

Man hatte nun also zweierlei zur Verfügung: einerseits Antrieb, Verlangen und Motivation dämpfende Substanzen und andererseits Suchtmittel, die eine Steigerung – und dabei leider auch eine krankhafte Einengung – motivierten Strebens zur Folge hatten. Die Frage war nun: Würden die Erforschung der Neuroleptika und die Erforschung der Suchtmittel wie an der Schnittstelle zweier Geraden bei *einer* gemeinsamen neurobiologischen Struktur zusammentreffen? Wenn ja, dann sollte sich an dieser Stelle ein biologisches System befinden, welches das gesuchte, zentrale Antriebsaggregat des Körpers ist. Dass beide Forschungslinien in der Tat bei ein und derselben neurobiologischen Struktur ankamen, war der entscheidende erste Durchbruch bei der Aufklärung der Belohnungssysteme. Wie sich zeigen sollte, sind sie beim Menschen und bei Säugetieren im Prinzip in gleicher Weise angelegt. Die Struktur, die sich als Kern des Motivationssystems herausstellte, hat ihren Sitz im Mittelhirn, ist also sehr zentral gelegen. Sie ist über Nervenbahnen mit vielen anderen Hirnregionen verbunden, von denen sie entweder Informationen erhält oder an die sie Impulse weitergibt. Besonders enge Nervenfaserschaltungen bestehen mit den Emotionszentren. Informationen, die von dort eintreffen, melden dem Motivationssystem, ob die Umwelt Ziele in Aussicht stellt, für die es sich einzusetzen lohnt. Die alles entscheidende Frage, um welche Ziele es sich dabei handelt, schieben wir noch einen Moment lang auf und betrachten zunächst, wie das Antriebsaggregat eigentlich funktioniert.

Treibstoff der Motivationssysteme:

Die »Dopingdroge« Dopamin

Die Freisetzung von Dopamin durch das Motivationssystem löst sowohl im Gehirn als auch im ganzen Körper Effekte aus, die in der Summe den Wirkungen einer Dopingdroge ähnlich sind. Vom Motivationszentrum ausgeschüttetes Dopamin erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens und versetzt den Organismus psychisch und physisch in einen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft. Interessanterweise beeinflusst Dopamin zugleich auch die muskuläre Bewegungsfähigkeit des Körpers. Dopamin-Mangel, wie er zum Beispiel bei der Parkinson-Erkrankung vorkommt, hat eine Verminderung der Bewegungsfähigkeit zur Folge. Die zentrale Funktion von Dopamin besteht also darin, den Antrieb und die Energie dafür zu erzeugen, dass sich Lebewesen auf ein Ziel zubewegen. Tatsächlich hat Motivation mit Handlungsbereitschaft und damit auch mit der Bewegungsfähigkeit zu tun. Der Botenstoff Dopamin leistet beides: Er macht Bewegung möglich und hat zusätzlich die Funktion einer psychischen Antriebs- und Motivationsdroge.

Dopamin ist nicht die einzige körpereigene »Droge«, die das Motivationssystem zu vergeben hat. Falls es in der vorderen Komponente, dem Kopfteil der beschriebenen Dopamin-Achse, zur Ausschüttung von Dopamin kommt, werden zusätzlich weitere körpereigene Botenstoffe, so genannte endogene Opiode, freigesetzt. Endogene Opiode haben eine Wirkung, die derjenigen von Opium oder Heroin entspricht, wobei die körpereigenen Opiode in der Dosierung allerdings fein abgestimmt sind, so dass sie normalerweise keine betäubende oder einschläfernde Wirkung haben, sondern lediglich einen sanften, wohltuenden Effekt nach sich ziehen. Endogene Opiode wirken auf die Emotionszentren des Gehirns, sie haben positive Effekte auf das Ich-Gefühl, auf die emotionale Gestimmtheit und die Lebensfreude. Zudem vermindern sie die Schmerzempfindlichkeit und stärken das Immunsystem. Neben Dopamin und den

körpereigenen Opioiden produziert das Gehirn einen dritten, überaus bedeutsamen Wohlfühlbotenstoff namens Oxytozin. Weil die neurobiologischen Regionen, in denen Dopamin, endogene Opioide und Oxytozin freigesetzt werden können, untereinander verschaltet sind, könnte man sie als ein großes Gesamt-Motivationssystem ansehen. Häufig werden sie aber auch als „die Motivationssysteme“ bezeichnet.

Von den Motivationssystemen zur Entdeckung des »social brain«

Die Frage nach dem »Wozu« der Motivationssysteme ist nicht nur theoretischer Natur. Denn tatsächlich ist die Freisetzung der Wohlfühlbotstoffe - von Dopamin, endogenen Opioiden und Oxytozin- immer an Voraussetzungen gebunden. Motivation ist auf lohnende Ziele gerichtet und soll den Organismus in die Lage versetzen, durch eigenes Verhalten möglichst günstige Bedingungen zum Erreichen dieser Ziele zu schaffen. Dadurch erhält die Bezeichnung »Motivationssysteme« ihren eigentlichen Sinn.

Das Ergebnis verblüffte selbst die Fachwelt: Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen, wobei dies nicht nur persönliche Beziehungen betrifft, sondern alles Formen sozialen Zusammenwirkens. Für den Menschen bedeutet dies: Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind - aus *neurobiologischer* Sicht - auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.

Neurobiologische Studien zeigen: nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe. Wir Menschen werden vermutlich noch einige Zeit brauchen, bis wir erkennen, was dies für unser Leben und für die Art, wie wir unser Zusammenleben in optimaler Weise gestalten. und ordnen, bedeutet.

Die Einsicht, dass Akzeptanz und Anerkennung, die wir bei anderen finden, der tiefste Grund aller Motivation ist, ergab sich erst in den letzten fünf bis zehn Jahren und ist das Ergebnis einer Serie von teilweise überaus aufwendigen Untersuchungen. Entdeckt wurde dabei: Die 'Motivationssysteme schalten ab, wenn keine Chance auf soziale Zuwendung besteht, und sie springen an, wenn das Gegenteil der Fall ist, wenn also Anerkennung oder Liebe im Spiel ist.

Wir haben die Möglichkeit, an der Schule Vorreiter für ein konkretes Handeln und Tun zu sein. Die mentalen Erkenntnisse müssen wir auf eine Handlungsebene bringen. Wir brauchen Personen/Lehrer, die sich damit schon befasst haben. Eigentlich wissen sehr wenige Menschen, wie man das macht. Neue Muster sollen eingeübt werden. Wie z.B. bei einem Konflikt oder einem Streitgespräch der Eröffnungssatz: „Ich wünsche mir von dir, dass“³⁾

³⁾ Aus der Erfahrung von Andrea Gschliffner

In den Klassenzimmern spiegelt sich die gesellschaftliche Problematik unserer Zeit. Kinder sind belastet mit den unterschiedlichsten Konflikten und teilen sich für viele Stunden am Tag einen Raum. Und mittendrin die Lehrer. „Pädagogen, eigentlich ausgebildet in Didaktik und ausgestattet mit einem Lehrauftrag, finden sich heute nicht selten bis zur Halskrause in einem psychosozialen Auftrag wieder“, so die Therapeutin Martina Leibovici-Mühlberger.

Den meisten Druck in ihrem Leben – so geben 75% der Kinder an – erleben sie in der Schule. 73% leiden unter der hohen Erwartungshaltung ihrer Eltern. Das Österreichische Jugendrotkreuz erstellte einen Maßnahmenkatalog, fordert politische Veränderungen im Schul- und Gesellschaftsbereich und startet nun die zweijährige Kampagne: „Deine Stärken. Deine Zukunft. Ohne Druck.“

Sowohl Eltern als auch Schule und Hort leben in der Annahme, den Kindern ständig etwas bieten zu müssen, sie permanent „sinnvoll“ beschäftigen zu müssen (wodurch ja auch Druck entsteht). „Dabei ist Fadesse, Entschleunigung so wichtig“, sagt Leibovici-Mühlberger, „denn in dieser herrlichen Dehnung, die in inhaltsfreier Zeit liegt, kann sich auch wahnsinnig viel an Intensität entwickeln.“

Diesem Anspruch wird z.B. seit diesem Jahr der Hort gerecht: Er bietet Aktionsräume an. Darunter verstehen wir Zimmer, in denen Kinder sich bewegen und ihren Aufenthalt selbst aktiv gestalten können. Dazu gehören unter anderem ein Bewegungsraum mit Ballhaus, ein Werkraum, ein Malraum und ein Märchenraum zum Kuschneln, Erzählen und Musikhören. Ideale Bedingungen für die oben erwähnte „Entschleunigung“.

Beispiele für den Erwerb von Beziehungskompetenz (Persönlichkeitsbildung) als Voraussetzung für gewaltfreien Umgang und Lösen von Konflikten.

Der Treibstoff für Motivation ist:

1. gesehen werden
2. beachtet werden
3. anerkannt werden
4. geliebt werden

Der wichtigste Faktor von allen ist: „Dran bleiben!“ Das kann und darf nicht eine Sache von ein paar Mal, von zwei Wochen oder einem Monat sein, sondern gehört zum täglichen Schulgeschehen, das, wie gesagt, viel Zeit in Anspruch nimmt und dem Lehrer/der Lehrerin viel Geduld und Empathie abverlangt. Das Resultat all dieser intensiven Übungen ist ein erfolgreiches miteinander Umgehen, Selbstbewusstsein der Kinder, Stärkung der kognitiven Fähigkeiten – all das als starkes Fundament für weiterführende Schulen sowie das Berufsleben, erfüllt mit Zufriedenheit und Glück!

Entwicklung von Werten

Eigenschaften zur Erlangung von Beziehungskompetenz

Wie Sie Ihre Kinder lehren, das Richtige zu tun.

Säe einen Gedanken, und du erntest eine Tat;
Säe eine Tat, und du erntest eine Gewohnheit;
Säe eine Gewohnheit, und du erntest einen Charakter;
Säe einen Charakter, und du erntest ein Schicksal.

Charles Reade

Heutzutage gibt es eindeutig eine soziale Krise, u.zw. eine, die unseren wertvollsten Besitz betrifft: Unsere Kinder. Jeden Tag bringen die Nachrichten schockierende Fakten und Statistiken über Kinder. Eine unserer größten Sorgen ist jugendliche Gewalt wie die ständig wachsende Grausamkeit in Videospiele oder das Aufzeichnen bzw. gemeinsame Anschauen von Gewalttaten mit dem Mobiltelefon. Der rauhe Umgang miteinander drückt sich sowohl in verbaler als auch in körperlicher Brutalität aus. Ebenso Alkohol- und Drogenmissbrauch unter jüngeren Kindern sowie die wachsende Unhöflichkeit, weit verbreitetes Schwindeln und Betrügen und alltäglich gewordene Unehrllichkeit. All das beunruhigt uns und lässt uns nach Antworten suchen.

Wir haben eine endlose Anzahl gesetzlicher und erzieherischer Maßnahmen versucht, aber trotz unserer intensiven Anstrengungen haben wir noch immer diese Krise. Das rührt daher, dass wir ein wesentliches Element außer Acht gelassen haben: Wertmaßstäbe im Leben unserer Kinder. Es ist die Kraft der Werte, die die Kinder am dringendsten brauchen, um ihre ethische Haltung in dieser Welt zu bewahren. Fragen der Wertvorstellungen sind nicht zur Gänze übersehen worden: Viele Schriften haben wertvolle Beiträge zu diesem Thema geleistet. Aber in der heutigen Zeit bedarf es weit mehr, wenn Eltern ihren Kindern helfen sollen, nicht nur von Werten zu sprechen, sondern so zu denken und auch so zu handeln.

Persönlichkeitsbildung – Beziehungskompetenz

Die Fähigkeit, Richtig von Falsch unterscheiden zu können, soll entwickelt werden. Es bedeutet, starke ethische Überzeugungen zu haben und entsprechend zu handeln. Sich also richtig zu benehmen. Diese Gabe beinhaltet für das Leben so wichtige Charakteristika wie etwa die Fähigkeit, den Schmerz eines anderen zu erkennen oder sich selbst von grausamen Handlungen abzuhalten, Impulse zu steuern, alle Seiten offen anzuhören, bevor man urteilt, Unterschiede anzunehmen und zu achten, unethische Vorgangsweisen zu erkennen, sich einfühlen können, Ungerechtigkeit aufzuzeigen, andere mit Wärme und Respekt zu behandeln. Das sind die wichtigsten Eigenschaften, die ihrem Kind helfen, ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu werden; das Fundament für einen festen Charakter. Das sind die Eigenschaften, die wir für unsere Kinder wollen.

Die Ursachen für den Werteverfall sind vielschichtig, doch eine Tatsache ist unleugbar: Die Atmosphäre, in der Kinder heute aufwachsen, ist schwierig, und zwar aus zwei verschiedenen Gründen:

- 1) Einige wesentliche Sozialfaktoren, die Bildung von Beziehungskompetenz zu entwickeln, beginnen, sich langsam aufzulösen, wie etwa die Beaufsichtigung durch Erwachsene, Vorbilder für richtiges Verhalten, geistige (oder auch religiöse) Ausbildung, bedeutungsvolle Beziehung zu Erwachsenen, Schulen, die der Entwicklung von Werten mehr Zeit einräumen als der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten, klare Werte, Unterstützung der Gemeinschaft, Stabilität und entsprechende Elternschaft.
- 2) Unsere Kinder werden ständig von außen mit Botschaften bombardiert, die sich exakt gegen jene Werte richten, die wir ihnen anerkennen wollen.

Die Wahrheit ist, dass negative Einflüsse so fest in unserer Kultur verankert sind, dass es fast unmöglich ist, Kinder davor zu bewahren. Selbst wenn Sie deren Erreichbarkeit abblocken und sie in Ihrem Heim verbieten: sobald das Kind einen Schritt hinaus macht, lauern sie an jeder Ecke. Deshalb ist es so entscheidend, dass Sie als seine Erziehungsberechtigten seine Werte für ein gelingendes Zusammenleben entwickeln, damit das Kind eine tiefere innere Wahrnehmung für Falsch und Richtig hat und sich gegen diese äußeren Einflüsse zur Wehr setzen kann. Diese Werte-Erziehung wird der Muskel sein, den das Kind braucht, um dem negativen Druck zu begegnen, und dieser Muskel wird ihm die Kraft geben, richtig zu handeln – mit und ohne ihre Führung.

Die beste Nachricht ist, dass Werte erlernbar sind. Sie können damit beginnen, wenn Ihre Kinder noch ganz klein sind. Eine Untersuchung dieser Entwicklung sagt, dass schon sechs Monate alte Babies auf das Leid anderer reagieren und so die Grundlage für Mitgefühl entwickeln. Eltern machen oft den Fehler mit den Entwicklungen dieser Fähigkeiten ihrer Kinder zu warten, bis diese sechs oder sieben Jahre alt sind – das so genannte Alter der Vernunft. Diese Verzögerung erhöht das Potenzial der Kinder, negative Gewohnheiten anzunehmen, die das Wachstum der Werte unterminieren und es ihnen dann erschwert, sich zu ändern.

Eigenschaften für gelingende Charakterbildung und Beziehungskompetenz

Hier einige Kerneigenschaften (Prinzipien), die dem Kind Halt geben und ihnen ermöglichen, sich richtig zu benehmen. Das alles kann gelehrt, vorgelebt, inspiriert und verstärkt werden, damit ihr Kind diese Eigenschaften erlangen kann:

- 1) Mitgefühl: sich mit den Belangen (Sorgen) anderer Leute zu identifizieren und mitzufühlen
- 2) Die uns innewohnende Unterscheidungskraft (Gewissen): Die richtige und anständige Handlungsweise erkennen und danach zu handeln
- 3) Selbstkontrolle: Gedanken und Handlungen so steuern, dass man jeglichen Druck, sei er nun von außen oder von innen, beenden und so handeln kann, wie man weiß und fühlt, dass es richtig ist.

- 4) Achtung: Anderen zeigen, dass man sie achtet, indem man sie höflich und rücksichtsvoll behandelt.
- 5) Freundlichkeit: Interesse für das Wohlergehen und die Gefühle andere zeigen.
- 6) Toleranz: Die Würde und Rechte aller Menschen respektieren, auch jener, deren Überzeugungen und Verhaltensweisen sich von unseren eigenen unterscheiden.
- 7) Fairness: Sich dafür entscheiden, offen zu sein und richtig und fair zu handeln.

Das Lehren jeglicher neuer Gewohnheit – speziell jener, die so wichtig sind wie das Verhalten im Zusammenhang mit diesen sieben Prinzipien – braucht Zeit, Hingabe und Geduld (man muss gleichsam einen Vertrag mit sich selbst abschließen). Das optimale Ziel ist natürlich, dass unsere Kinder immer unabhängiger von unserer Führung werden, indem sie diese Prinzipien in ihr tägliches Leben aufnehmen, integrieren und sich zu eigen machen. Das kann nur dann geschehen, wenn Sie die Wichtigkeit der Eigenschaften immer wieder betonen und Ihr Kind dieses Verhalten wiederholt übt. So lernen doch die Menschen Gewohnheiten und verinnerlichen Prinzipien. Wie schon Aristoteles von Hunderten Jahren hervorhob, als er sagte: Wie sind, was wir immer wieder tun. Konsequenter und täglich wiederholte kurze Lektionen über diese Eigenschaften sind genau das, was Ihr Kind benötigt, um sie zu erlangen.

Auch wenn Ihr Kind diese wesentlichen Prinzipien entwickelt hat, ist seine Erziehung noch keineswegs abgeschlossen. Ein Wachstum der Werte ist ein lebenslanger Prozess, in dem sich Ihr Kind noch Dutzende anderer Eigenschaften aneignet. Während sich die Kapazität für Werte vergrößert, und wenn gute Bedingungen für Wachstum vorhanden sind, wird Ihr Kind die Möglichkeit haben, sich noch andere Werte anzueignen, wie z.B. Selbstdisziplin, Bescheidenheit, Mut, Mäßigung, Integrität, Barmherzigkeit und Altruismus. Die Grundlage werden immer die sieben wesentlichen Prinzipien sein, die zu erlangen Sie mitgeholfen haben. Das Kind wird diese Eigenschaften stets als Vorlage benutzen, um seinen Charakter zu formen und seine Menschlichkeit zu definieren – es wird sich für den Rest seines Lebens darauf beziehen.

Sechs elterliche Verhaltensweisen, die zum Ziel führen

Warum werden einige Kinder gefestigt, während andere vom ethischen Weg abkommen. Die Wissenschaft sagt, dass es einige elterliche Verhaltensweisen gibt, die tatsächlich den Unterschied bewirken, dass Kinder Richtig von Falsch unterscheiden lernen. Hier nun sechs Erziehungsformen, die bewirken, dass Kinder eine starke, gesunde Unterscheidungskraft (Gewissen) entwickeln.

- 1) Seien Sie ein starkes Werte-Vorbild. Sie sind der erste und wichtigste (Charakter-) Lehrer Ihres Kindes. Ihrem Kind eine Eigenschaft zu beschreiben ist niemals so kraftvoll wie zu zeigen, wie diese Eigenschaft aussieht, indem sie sie vorleben. Kinder erlernen ethische Standards, indem sie sie beobachten und ihre beiläufigen Bemerkungen hören. Wie Sie sich in diesen kleinen, alltäglichen Situationen verhalten, das können kraftvolle Lektionen sein. Wie Sie Ihre Familie, Freunde, Nachbarn und Fremde behandeln, welche Filme Sie anschauen und die Sporte von Büchern oder TV-Sendungen, sie Sie auswählen, wie Sie in alltäglichen Konfliktsituationen reagieren: Ihr Kind schwindelt, sein Freund lügt, der Nachbar ist unordentlich (wirft Abfall einfach auf die Straße) – all

das sind Entscheidungen und Charakteristika, die ihr Kind aufmerksam beobachtet. Stellen Sie sicher, dass das Verhalten, das Ihre Kinder so beobachten können, genau jenes ist, das sie nachahmen sollen.

- 2) Entwickeln Sie eine enge Beziehung mit gegenseitiger Achtung. Studien besagen, dass Kinder von jenen Menschen am meisten beeinflusst werden, zu denen sie die stärkste Bindung und den größten Respekt haben. Einer der sichersten Wege, die Entwicklung der Werte Ihres Kindes zu nähren, ist, eine enge, liebevolle Beziehung zu ihm zu entwickeln. Natürlich bedarf der Aufbau solch einer Beziehung einer zweisamen persönlichen und ununterbrochenen Zuwendung, aber nur so können Sie sicherstellen, dass Sie der wichtigste Lehrer für Ihr Kind sind.
- 3) Teilen Sie Ihre ethischen Grundsätze mit Ihrem Kind. Mit dem Kind häufig über eigene Wertvorstellungen und Grundsätze zu sprechen, nennt man ‚direktes Lehren‘. Eltern, die ethisch hochstehende Kinder großziehen, machen das häufig, wie diverse Studien belegen. Halten Sie Ausschau nach Themen und sprechen Sie darüber, sobald sie aufkommen. Nützen Sie jede nur mögliche Quelle von Fernsehsendungen und Nachrichten bis zu Situationen in der Schule, zu Hause und mit Freunde. Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie dabei fühlen und warum Sie so fühlen.
- 4) Erwarten und verlangen Sie richtiges Benehmen. Experten fanden heraus, dass Eltern charakterstarker Kinder von ihnen richtiges Verhalten erwarteten – und sogar verlangten. Die Chancen stehen gut, dass es die Kinder tun, einfach weil es die Eltern fordern. Dr. Martin Berkovitz, der Vorsitzende des Zentrums für Charakterentwicklung (USA) betont, dass die besten Erwartungen jene sind, die zwar hoch, aber erreichbar sind, und die den Kindern deutlich mitgeteilt werden. Ist diese Erwartungshaltung einmal aufgebaut, müssen sich die Eltern daran halten und dürfen keinen Rückzieher machen. Hier einige Beispiele von ethischen Forderungen, sie sich in Familien an alle Familienmitglieder richten:
 - Ehrlichkeit:* von jedem in unserer Familie wird stets erwarte, dass man ehrlich zueinander ist.
 - Freundlichkeit:* In unserem Heim wollen wir immer freundlich miteinander umgehen und einander so behandeln, wie wir selbst behandelt werden wollen.
 - Friedfertigkeit:* In unserer Familie reden wir ruhig miteinander und hören achtungsvoll zu. Wir versuchen, unsere Konflikte friedlich und ehrlich zu lösen.
 - Achtung:* Wir sprechen achtungsvoll miteinander in Worten, die uns gegenseitig aufbauen anstatt hinunterzuziehen. Wir ehren und respektieren auch die Privatsphäre und das Eigentum des anderen.
 - Verantwortung:* Jeder einzelne von uns trägt Verantwortung, dass in unserem Heim alles gut läuft. Wir erklären uns bereit, unsere Pflichten im Haushalt nach besten Kräften zu erfüllen und unsere Arbeit zu erledigen, bevor wir spielen.
 - Leistung:* Jeder von uns versucht stets sein Besten zu geben.
 - Beharrlichkeit (Ausdauer):* In dieser Familie geben wir einfach nicht auf!
- 5) Argumentieren und Fragen stellen. Dr. Thomas Lickona, Erzieher und Autor, ist der Meinung, dass Fragen stellen ein wichtiges Erziehungsmittel ist, um die innewohnende

Unterscheidungskraft (Gewissen) von Kindern zu stärken. Er sagt, dass die richtige Art von Fragen die Fähigkeit von Kindern stärken kann, die Sichtweise eines anderen Menschen anzunehmen und die Konsequenzen von dessen Verhalten zu verstehen. Dabei lernen die Kinder Schritt für Schritt, sich selbst Fragen zu stellen wie etwa: „Tue ich hier das Richtige?“ oder „Was wird geschehen, wenn ich das mache?“

Hier nun einige Fragen, die Eltern ihren Kindern stellen können, um deren wertebezogenes Denken zu fördern:

Warum meinst du, dass ich besorgt bin?

Wie würde es dir gehen, wenn dich jemand so behandelte?

Wenn alle in der Klasse immer schwindeln würden, was würde geschehen?

Wenn du dein Wort nicht hältst, was meinst du geschieht mit meinem Vertrauen in dich?

...

- 6) Erklären Sie Ihren Erziehungsstil. Viele Wissenschaftler führen ins Treffen, dass Eltern oft nicht in aller Deutlichkeit den Grund für ihre Prinzipien erklären, wodurch sie sich diesen Grundsätzen nicht genügend stark verpflichtet fühlen. Kinder müssen wissen, dass wir nicht nur *wollen*, dass sie richtig handeln, sondern auch *warum* wir das wollen. Es hilft dem Wachstum ihrer Kinder, wenn sie genau beschreiben, warum Sie gewisse Grundsätze haben.

(Überarbeitung eines Vortrages von Dr. Michele Borba, Ed. D., USA,
<http://micheleborba.com>)

"It's not enough in today's challenging world to just love our kids. We must give them the tools to be prepared to cope with life's challenges in a caring and humane way. It's our job to give them the direction they need to avoid negative influences, and become successful, caring human beings. We all need to work together... educators, moms, dads, caretakers, communities... we all have a stake in helping our kids create a better world."

Dr. Michele Borba