



# Beziehungskompetenz in, trotz und nach der Distanz: Wie Gleichwürdigkeit gelingt.

08.09.2020

Robin Menges

1

# Gleichwürdigkeit

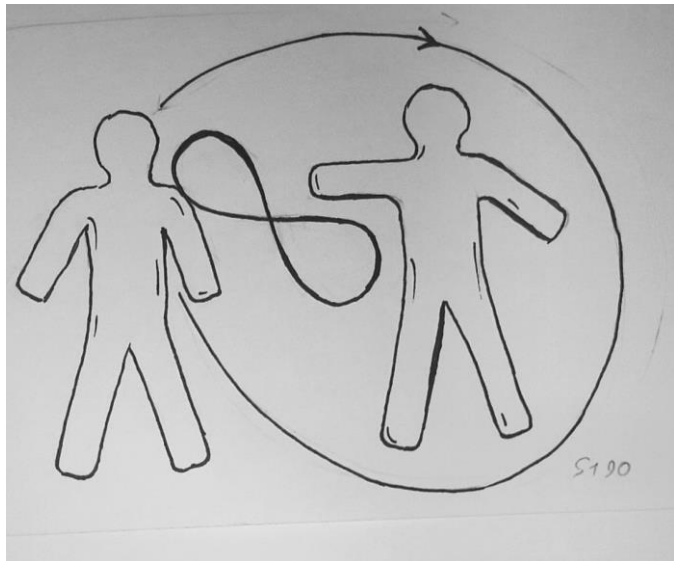
Würde – ein Schlüssel in asymmetrischen Beziehungen

[www.igfb.org](http://www.igfb.org)



2

# ICH BEZIEHUNG ANDERE



[www.igfb.org](http://www.igfb.org)

3

## ICH BIN .... ICH LIEBE ...

- Rollen, die ich habe (zb. Ehemann; Lehrerin; ...)
- Hobbies (Gärtner; Kletterin; ...)
- Eigenschaften (impulsiv, ruhig,
- Momentane Befindlichkeit (neugierig, genervt, ....
- Interessen (Literaturinteressiert,
- Aufgaben, die ich mache (Vereinkassier, Fußballtrainer...
- ....

2,5 minuten/Person – Jeder Satz beginnt mit „ICH BIN ...“ oder ICH LIEBE ... falls Ihnen nichts mehr einfällt schweigen Sie einfach gemeinsam und genießen die Ruhe.

Bitte achten Sie auf die Zeit – wir schicken nach 2 Minuten eine Nachricht in den Chat, dass gleich Zeit zum Wechseln ist.

[www.igfb.org](http://www.igfb.org)



4

# WAS FÜHLE ICH? WAS SPÜRE ICH? Was macht die Situation mit mir?

Eine der wichtigsten Fragen im Alltag

[www.igfb.org](http://www.igfb.org)



5

## Beziehungskompetenz – eine Fachkompetenz in asymmetrischen Beziehungen

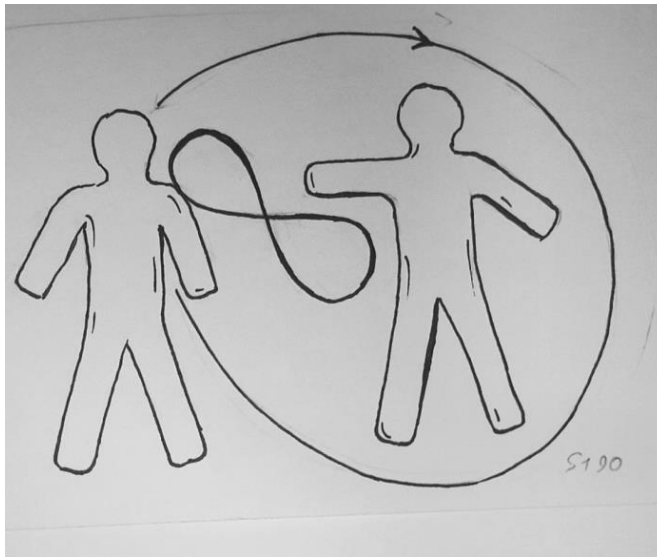
„Beziehungskompetenz heißt, mit sich selbst gut verbunden zu sein, sein Gegenüber zu sehen und dessen Realität anzuerkennen. Es heißt, das Miteinander stärkend und beziehungsstiftend zu gestalten.“ (Menges, 2019)

Beziehungskompetenz baut auf der Fähigkeit und der Bereitschaft auf, die volle Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu übernehmen. (Juil & Jensen, 2019)

[www.igfb.org](http://www.igfb.org)



6



[www.igfb.org](http://www.igfb.org)

7



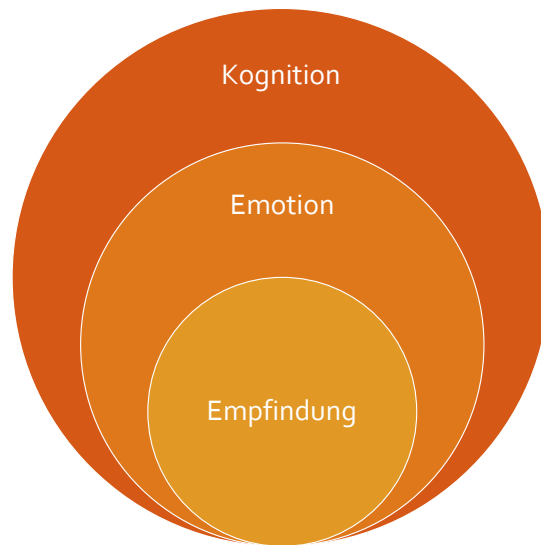
Eine schöne Erinnerung –  
löst sofort eine Reaktion des autonomen  
Nervensystems aus,  
das wir als Wohlgefühl erleben



8

## Das dreigeteilte Gehirn

Modell des triune brain :  
Paul McLean



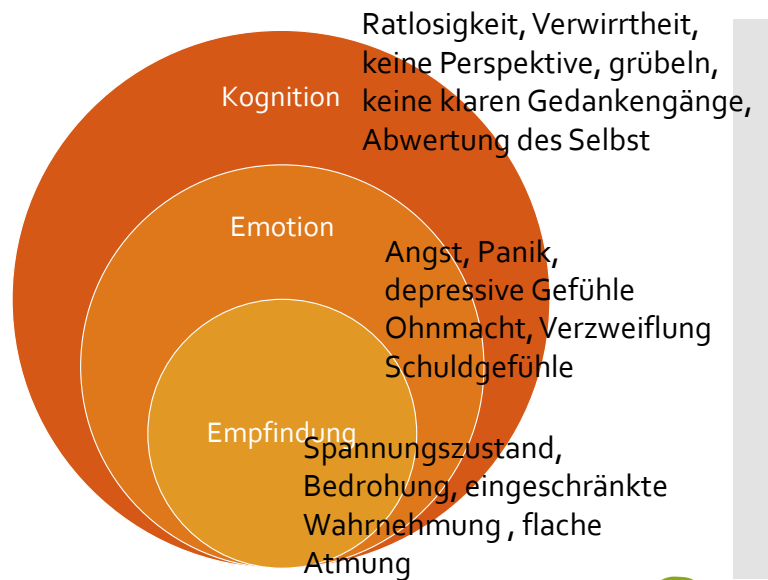
WWW.IGFB.ORG



9

## Das dreigeteilte Gehirn in der Krise

Modell des triune brain :  
Paul McLean



WWW.IGFB.ORG



10

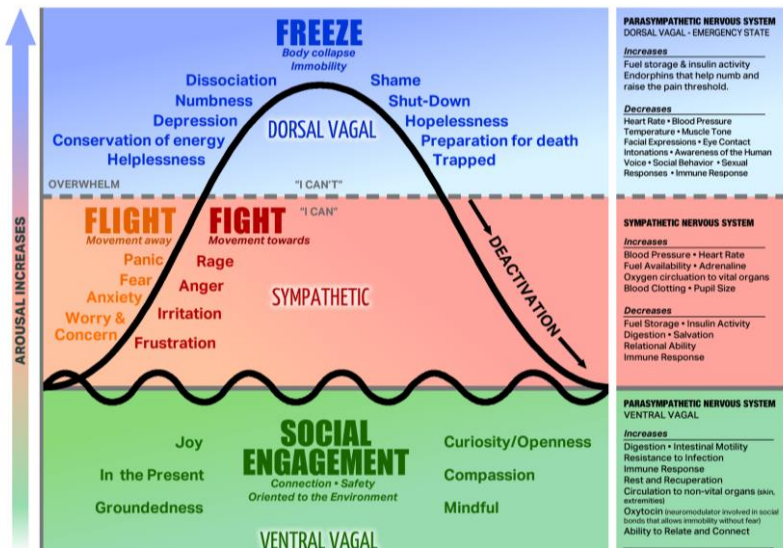
## verstehen, was wir nicht „verstehen können“

Reaktionen des autonomen Nervensystems (Porges 2010)

Details für den pädagogischen Alltag in

Menges: Selbst.Wert.Gefühl (2019)

Shanker: das überreizte Kind (2019)



Robin Menges Sabine Trentini-Geisler www.igfb.org



11

»Was ist los, Nikolai? Warum bist du jetzt plötzlich so sauer?«

»Ich finde es einfach ungerecht.«

»Warum solltest du eine Extrawurst kriegen. Du hast nicht mehr und nicht weniger Hausaufgaben auf als die anderen.«

»Aber wenn mir das zu viel ist.«

»Ich weiß nicht, warum du so beschäftigt bist, dass dir das zu viel ist. Ist dir lieber, ich rede mit deinen Eltern?«

»Nein, aber...«

»Du musst einfach dafür sorgen, dass alles rechtzeitig fertig wird. Ich kann dich nicht anders behandeln als die anderen, nur weil du alles andere wichtiger findest als die Schule. Und es wäre den anderen gegenüber ungerecht, die alles machen. Mach es einfach, damit wir hier nicht noch mehr Zeit vergeuden!«

(Die Lehrerin speichert innerlich ab, dass sie seinen Fleiß kontrollieren sollte und im Fall beim nächsten Elterngespräch ansprechen.)

Robin Menges www.igfb.org

aus „Vom Gehorsam zur Verantwortung“ Juul & Jensen  
2019



12

## Eskalation und Aggression entsteht

(Bauer, 2011)

wenn Gefühl von Sicherheit bedroht ist

wenn Zugehörigkeit bedroht ist

wenn man sich bedrängt fühlt

wenn man angegriffen wird

es ist ein natürlicher Schutzmechanismus

www.igfb.org



13

## Versteckte Dynamik, wenn es schwierig wird

„Ich hab ja alles probiert, aber ...“

„Mit der Mutter kann man nicht“

„Der Leo ist unmöglich, wenn der so weitermacht ...“

„Ich glaube da braucht es eine Diagnose ...“

„Da ist es ja kein wunder ...“



Robin Menges www.igfb.org



14

»Ich sehe, dass du auf mich wütend bist, Nikolai. Ich möchte gern wissen, warum.«

»Ich finde das einfach ungerecht.«

»Was findest du ungerecht?«

»Warum muss ich so viele Hausaufgaben aufbekommen, wenn ich das nicht schaffen kann?«

»Ich finde einfach, du sollst genauso viele bekommen wie die anderen, deshalb habe ich das gesagt. Aber du denkst da offensichtlich anders, höre ich. Sag mir, was du denkst.«

»Ja, aber ich finde das einfach ungerecht.«

»Also gut, erzähl mir, was für dich gerecht ist.«

»hmm ... Das weiß ich nicht.«

»Das macht nichts. Denk nach und sag mir, was du rausfindest.«

»Warum denn? Ich muss sie ja doch machen!«

»Weil es mir wichtig ist, dass du dich richtig behandelt fühlst, und es nützt nicht viel, wenn ich zufrieden bin und du nicht.«

(Die Lehrerin speichert innerlich ab, dass sie nächste Woche mal nachfragen kann, wenn Nikolai sich noch nicht bei ihr gemeldet hat)

aus „Vom Gehorsam zur  
Verantwortung“ Juul &  
Jensen 2019



Robin Menges [www.igfb.org](http://www.igfb.org)

15

Wir haben die  
Schlüssel in  
der Hand



Gleichwürdigkeit



Empathie - Mitgefühl



Verantwortung



Ehrlichkeit - Authentizität



Selbstregulation



Kontakt



Die Person macht den Unterschied – nicht die Rolle



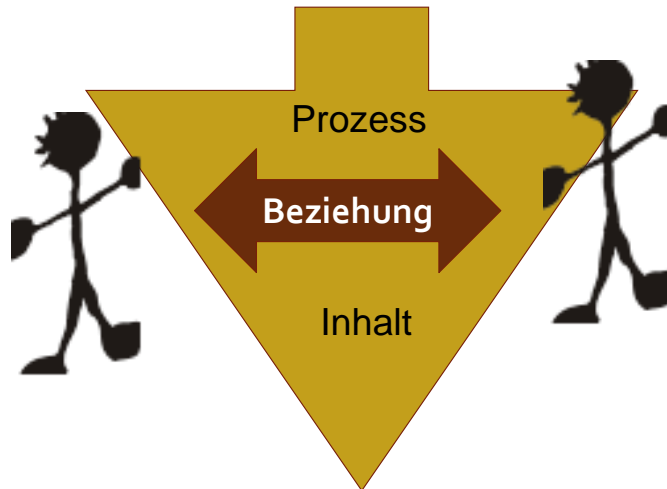
Offenheit und Neugier



16



Das WIE  
bestimmt  
immer WAS  
ankommen  
kann.



www.igfb.org



17

## Selbstanbindung

„die Fähigkeit, eine achtsame  
Verbindung mit dem inneren Strom der  
Körper- und Innen-empfindungen  
herzustellen und aufrecht zu erhalten.“  
(Harms, 2016)

Vorraussetzung, um uns zu beruhigen

Wirkt auf unsere Umgebung anziehend  
und beruhigend



www.igfb.org



18

## Beziehung gestalten heißt



- mit sich selbst verbunden sein
- das Gegenüber sehen und dessen Realität anerkennen
- das eigene Verhalten an diese Realität anpassen
- das Miteinander stärkend und beziehungsstiftend gestalten
- Verantwortung für Sicherheit und Schutz der persönlichen Integrität aller Beteiligten
- die Sprache des anderen sprechen
- authentisch in Kontakt gehen

www.igfb.org



19

## Links & Literatur

- Jensen, Helle – Hellwach und ganz bei mir (2015)
- Juul, Jesper & Jensen, Helle – Vom Gehorsam zur Verantwortung: Wie Gleichwürdigkeit in der Schule gelingt (2019)
- Juul, Jesper – Dein kompetentes Kind (2009)
- Menges, Robin – Selbst.Wert.Gefühl: Ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen (2019)
- Shanker, Stuart – Das überreizte Kind (2019)
- Siegel Daniel & Payne Bryson Tina – Achtsame Kommunikation mit Kindern (2013)
- <https://www.empathie-macht-schule.de>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Vg1fKkwKJyo&feature=youtu.be>
- <https://www.igfb.org/blog>

www.igfb.org



20

Beziehungen  
sind Prozesse  
des Suchens  
und Findens

faszinierende

sich verpassende

sich treffende

herausfordernde

bereichernde

...



[www.igfb.org](http://www.igfb.org)