

Beziehungskompetenz - Es geht um dich und mich und unsere Beziehung

Von Kurt Rasmussen, Psychotherapeut und Sozialpädagoge 01.09.2015, Dänemark, übersetzt von Doreen Hohm

Wenn es gut läuft, wenn ich mit sozial kompetenten Kindern zusammen bin, deren Integrität intakt ist, dann ist es leicht, beziehungskompetent zu sein. Dann geht es wie von selbst. Aber was passiert, wenn Philipp Sara haut?

In meinem Arbeitsalltag will ich gern ein gesundes und harmonisches pädagogisches Klima schaffen, wo die Kinder und ich uns wohl fühlen und „gedeihen“ können, wo ich das vermitteln kann, was ich gerne will.

Aber was muss ich tun, wenn es Probleme gibt? Oder besser:

- Was passiert mit mir, wenn Phillip Sara schlägt?
- Was passiert mit mir, wenn ich nicht das tun kann, was ich gern tun will?

In solchen Situationen werde ich vielleicht wütend, bin irritiert, fühle mich machtlos, bin nervös, habe Zweifel, fühle mich unsicher, unterlegen oder ich fühle mich inkompetent. Ich habe Gefühle, die ich eventuell nicht mag oder auf die ich nicht wirklich stolz bin.

Oder vielleicht kenne ich mich gar nicht so gut aus mit meinen Gefühlen, bin gar nicht in der Lage, genau zu sagen, was ich fühle, sondern spüre tatsächlich nur ein deutliches Unbehagen. Aber auch diese Gefühle, die ich nicht wahrnehmen kann, verschwinden nicht einfach. Sie bleiben vielmehr im übertragenen Sinne heimatlos. Das hat zur Folge, dass sie sich bei den Kindern „platzieren“. Dann sind die Kinder allein damit. Und das ist ein Problem.

Wenn ich mich aber gut kenne und in der Lage bin, meine Gefühle zu identifizieren und zu benennen in einer solchen Situation, wenn Philipp Sara schlägt, dann weiß ich, dass das Auswirkungen hat auf mich und auf die Beziehung zu den Kindern.

Es beeinflusst meine Stimmung und steht im Weg für einen guten Kontakt.

Und das ist mein Anteil an diesem Problem.

Beziehungskompetenz heißt, seine Gefühle gut zu kennen.

Es geht also auch darum, sich selbst gut zu kennen, sowohl die besten, als auch die weniger guten Eigenschaften. Die besten sind die, auf die wir stolz sind und die wir in unseren Lebenslauf schreiben.

Aber was ist mit dem Zorn, den Irritationen oder der Machtlosigkeit usw.?
Sind das die Gefühle, die wir eigentlich nicht haben dürfen oder die wir einfach beiseitelegen und möglichst ignorieren und verdrängen sollten?

Oder sollten wir uns mit ihnen anfreunden und sie besser kennenlernen?
Das ist in jedem Fall das, was ich empfehlen würde.

Wenn wir unsere Gefühle registrieren und anerkennen:

- laden wir Fehler und Verantwortung nicht auf die Kinder, was die Beziehung zu ihnen verändert.
- verändern sich die Gefühle und es gibt oft eine Erleichterung.
- bekommen wir eine nuancierte Sicht auf uns selbst und dies ist eine Voraussetzung für mehr und ebenfalls nuancierte Empathie.
- schaffen wir ein gutes Gegenmittel gegen Stress
- stärken wir unser Selbstgefühl und unsere Integrität
- bekommen wir Energie in dem Sinne, dass die Gefühle für uns anstatt gegen uns arbeiten.

Beziehungskompetenz heißt, sich selbst und andere zu sehen.

Man kann sagen, wenn ich mich selbst sehen kann, habe ich bessere Voraussetzungen, um auch Sara und Philipp zu sehen. Und auf diese Weise kann ich ihnen helfen, ihre Selbsteinsicht und Beziehungskompetenz zu fördern, die notwendig ist, damit sie einen Weg finden, der ok ist für sie selbst und andere.

Manche können das einfach so. Sie haben offensichtlich ein angeborenes Talent. Aber die meisten von uns brauchen etwas Zeit, um dies zu lernen, oder besser, das zu trainieren. Denn Beziehungskompetenz ist nicht etwas, was man sich anlesen kann. Aber in der Regel kann man es lernen. Das ist meine Erfahrung!

Kontakt und Information zu Beziehungskompetenz Seminare: familylab.ch oder diff.de

cmaerki@familylab.ch 078 788 38 79