

# Integrität und Konflikt

Ueli Niederberger

Ueli Niederberger, 2012

Kontakt:  
[uniederberger@familylab.ch](mailto:uniederberger@familylab.ch)

## 1. Vorwort

In Jesper Juuls Werk nimmt die Integrität einen zentralen Platz ein. Sie spielt nicht nur eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der psychosozialen Entwicklung des Kindes, sondern auch für das Verständnis von Konflikten und qualitativen Unterschieden in Beziehungen aller Art.

Der großen Bedeutung zu trotz ist der Begriff für viele nicht einfach zu erschließen. Immer wieder taucht die Frage auf, was „Integrität“ denn eigentlich sei. Dass diese Frage nicht einfach zu beantworten ist, erkennt man schnell an der Vielfalt der gebotenen Antworten.

Ein möglicher Grund ist, dass es keine eindeutige Definition des Begriffes gibt und auch Jesper Juul ihn nur sehr allgemein definiert. In *Dein kompetentes Kind* wird sie als eine „eine Art Rubrik oder Sammelbegriff für die physische und psychische Existenz des Kindes“ beschrieben und an anderer Stelle heißt es, die Integrität sei „die Eigenheit, das Ich, das Selbst des Menschen“. All diese Ausdrücke können unterschiedlich gedeutet werden und viele Menschen haben Schwierigkeiten, sie mit konkreten Inhalten zu füllen.

Die von Juul gebotene, ganzheitliche Definition reicht für das Verständnis seines Werkes sicherlich aus. Gleichzeitig bin ich aber überzeugt, dass man von einer genaueren Analyse profitieren kann. Dafür gibt es mehrere Gründe: Ich glaube beispielsweise, dass es im Alltag einfacher ist, den Zusammenhang zwischen Theorie und Praxis zu schaffen, wenn man über konkrete Anknüpfungspunkte verfügt. Zudem können deutliche sprachliche Strukturen dazu beitragen, dass

man sich und seinem Handeln bewusster begegnen kann. Ein weiterer Grund liegt in meiner Überzeugung, dass das Werk Juuls in den kommenden Jahren einen wachsenden Einfluss auf verschiedene Wissenschaftsdisziplinen ausüben wird. In diesem Prozess ist eine ausführliche Analyse der zentralen Begriffe ein notwendiger und grundlegender Schritt.

Die schwierige Aufgabe dem Begriff „Integrität“ auf die Schliche zu kommen und ihn in Bezug auf die Praxis zu diskutieren, kann auf den folgenden Seiten nur zum Teil gelöst werden. Ich hoffe deshalb, dass meine Gedanken anregend wirken und zu einem Gedankenaustausch einladen. Wie auch meine früheren Artikel richtet sich der vorliegende Text an Personen, die sich bereits mit dem Denken Jesper Juuls auseinandergesetzt haben.<sup>1</sup> Ich bin überzeugt, dass wir durch gemeinsames Reflektieren und das Führen eines grenzüberschreitenden Dialoges innerhalb und außerhalb von Familylab ein stabiles Fundament für die Umsetzung und Weiterentwicklung der Juulschen Arbeit legen können. Ich danke für das Interesse.

## 2. Einleitung

Im skandinavischen Sprachraum hat sich der Begriff „Integrität“ in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt und in verschiedenen Bereichen haben sich zum Teil ganz unterschiedliche Definitionen durchgesetzt. In Bezug auf Beziehungen und Kränkungen beschreibt die Integrität das Recht des Individuums auf eine Privatsphäre, in deren geschütztem Rahmen es sich ohne übermäßig störende Einflüsse entfalten kann. Die Integrität handelt vom Recht auf eine persönliche Eigenart, auf das So-Sein als Mensch, den man ist. Der individuellen Existenz des Menschen wird ein unantastbarer, naturgegebener Wert zugeschrieben und das Recht auf die Unversehrtheit der persönlichen Integrität gehört zu den ganz fundamentalen Menschenrechten. Diese Betonung der menschlichen Eigenart hat nichts mit einer Verherrlichung der Vielfalt an sich zu tun, sondern ganz nüchtern mit der Feststellung, dass wir sind, wie wir sind, und dass es keinen Sinn macht, dies zu bedauern, zu verurteilen oder in Frage zu stellen.

Jeder Mensch wird mit ganz speziellen genetischen Voraussetzungen und in die ihm eigene soziale Situation hineingeboren und beginnt, seine ganz besondere Existenz zu verwirklichen. Im Kontakt mit der Umwelt entscheidet sich, welche der genetischen Anlagen zum Ausdruck kommen und ihrerseits wieder auf die Umwelt zurückwirken. In diesem dialektischen Prozess wird der Mensch zu dem, was er ist. Und dieser Prozess ist immer einzigartig. Kein Mensch ist gleich wie der andere und jeder Lebenslauf unterscheidet

sich von allen anderen. Die individuelle Eigenart des Menschen ist eine Realität, die nicht bestritten werden kann.

Gleichzeitig kann der Mensch auch nicht dafür verurteilt werden, dass er ist, wie er ist: Er kann seine Gene nicht wählen, genauso wenig wie er die Familie wählen kann, in die er geboren wird. Er kann nicht wählen, wie er aussieht; er kann nicht wählen, was er mag; er kann nicht wählen, was er empfindet; er kann nicht wählen, was das Leben mit ihm macht.

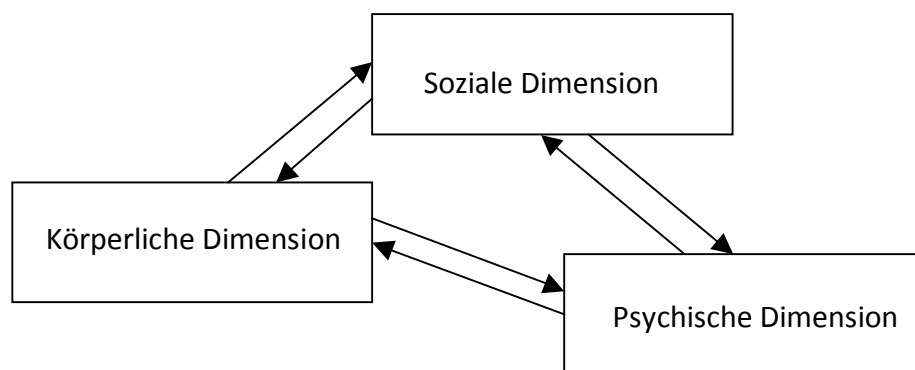
Es ist möglich, innere Erlebnisse wie Gefühle und Gedanken zu ignorieren oder zu unterdrücken, was aber nicht bedeutet, dass sie nicht existieren. Versuche, das zu unterdrücken, was ist, funktionieren nur auf kurze Sicht und nur mit bescheidenem Erfolg. Unser Dasein als diejenigen Menschen, die wir sind, ist eine Tatsache, an der nicht gerüttelt werden kann. Wir sind wie wir sind, ob es uns (und den anderen) gefällt oder nicht.

Der Begriff Integrität hat also zwei unterschiedliche Bedeutungsdimensionen – eine inhaltliche und eine moralische. Er betont das Einzigartige in unserer Existenz und gleichzeitig den naturgegebenen Wert, der dieser individuellen Eigenart zukommt. Ich habe mich in früheren Texten eher im Hinblick auf den moralischen Aspekt der Integrität bezogen.<sup>2</sup> Hier möchte ich mich deshalb in erster Linie auf den inhaltlichen konzentrieren.

### 3. Die Integrität als System

Nach Jesper Juuls Definition ist die Integrität „eine Art Sammelbegriff für die physische und psychische Existenz des Menschen“. Ich möchte ihn beim Wort nehmen und behaupten, dass die Integrität über eine physische und eine psychische Dimension verfügt. Weil der menschlichen Existenz oft auch eine soziale Dimension zugeschrieben wird, werde ich zusätzlich von einer sozialen Dimension der Integrität sprechen.

Eine solche Aufteilung der Integrität betrachte ich an dieser Stelle als funktionell, aber sie ist natürlich konstruiert. Physische, psychische und soziale Aspekte beeinflussen sich gegenseitig und im gemeinsamen Wechselspiel machen sie das aus, was wir sind. Ich habe deshalb gewählt, die Integrität als ein System stark miteinander verbundener physischer, psychischer und sozialer Elemente zu betrachten.



#### a) Die körperliche Dimension

Im Grossen und Ganzen scheint es am einfachsten zu sein, sich der körperlichen Dimension der Integrität zu nähern. Viele Aspekte der körperlichen Integrität werden im Zusammenleben zwischen Erwachsenen selbstverständlich anerkannt und respektiert und werden auch gesetzlich festgelegt.

Die meisten stimmen der Feststellung zu, dass wir uns gegenseitig nicht verletzen und uns keine Schmerzen zufügen sollten, dass wir andere nicht für unsere sexuellen Bedürfnisse ausnützen dürfen, und dass alle das Recht darauf haben, selber zu bestimmen, wo sie sich bewegen (mit gewissen Ausnahmen) und wie sie ihren Körper präsentieren. Es ist unser recht, die Haare nach unseren Wünschen zu schneiden und diejenige Kleidung zu tragen, die wir wollen. Unser Körper gehört uns und niemand hat das Recht, uns zu operieren, wenn wir es nicht wollen, oder sonst zu verändern, ohne dass wir damit einverstanden sind. Sogar das Recht auf unsere Integrität was Abbildungen unseres Körpers betrifft wird uns heute zugesichert.

Im Zusammenleben zwischen Erwachsenen und Kindern oder Jugendlichen wird die Situation aber schwieriger. Wir tragen als Erwachsene zu Beginn die volle Verantwortung für die körperliche Integrität der Kinder und müssen sie nach und nach an diese abgeben. Die meisten Eltern sind in diesem Prozess verunsichert. Vielen Eltern fällt es beispielsweise schwer, dem Kind das Recht auf die Wahl der eigenen Kleider oder die Verantwortung für die Frisur zu übergeben. Auch andere Bereiche der körperlichen Integrität sind für Erwachsene nicht ganz einfach zu hantieren. In Bereichen wie Ernährung und Sexualität geschehen immer wieder Übergriffe. Erwachsene mischen sich beispielsweise oft ein, wenn es darum

geht, was, wann und in welchen Mengen gegessen wird, oder sie wollen auf die eine oder andere Weise mitbestimmen, wie, wann und mit wem das Kind seine sexuellen Erfahrungen macht.

Wie dem auch sei, so betrachte ich die physische Integrität als diejenige Dimension, die in der Regel am ehesten anerkannt und respektiert wird.

#### b) Die soziale Dimension

Die soziale Dimension unserer Integrität hat mit dem Recht zu tun, unsere Beziehungen selbst zu wählen, aber auch mit dem Recht auf die Unversehrtheit unseres Rufes etc.

Ein Beispiel für Konflikte, die die soziale Integrität gefährden, sind Eifersuchtsdramen. Der eine Partner will dem anderen verbieten, mit einer spezifischen Person umzugehen. Ein anderes Beispiel ist die Einmischung von Eltern in die Wahl der Freunde und Kollegen ihrer Kinder. Auch Intrigen, die die Beziehungen und den Status anderer Menschen negativ beeinflussen, oder Verleumdungen etc. sind Beispiele von Verletzungen der sozialen Integrität und können je nachdem sogar rechtlich verfolgt werden.

Es gibt auch weniger offensichtliche und indirekte Formen von Kränkungen der sozialen Integrität: Ein Beispiel kann sein, dass Eltern ihren Kindern soziale Kontakte mit anderen Kindern erschweren oder den Besuch der Schule oder anderer Aktivitäten, die dem Kind soziale Erfahrungen ermöglichen, verunmöglichen. Im Zusammenhang mit Gewalt in der Familie spricht man heute auch davon, dass jedes Kind das Recht darauf hat, *nicht* mit ansehen zu müssen, wie zum Beispiel die Mutter verprügelt wird. Außerdem können Diebstahl, Drohungen, Erpressungen oder Beschädigungen fremden Eigentums als

Verletzungen der sozialen Integrität betrachtet werden (weil die Regelung solcher Aspekte auf sozialen Vereinbarungen beruht).

Man sieht hier, dass es ganz verschiedene Aspekte der sozialen Integrität gibt, und dass diese nicht immer ganz einfach zu definieren oder abzugrenzen sind.

#### c) Die psychische Dimension

Ich habe mich entschieden, diesen Text hauptsächlich dem psychischen Teil unserer Integrität zu widmen, weil dieser nicht nur eine entscheidende Rolle für den Umgang mit den anderen Dimensionen spielt, sondern auch bedeutend öfter und systematischer verletzt wird. Es spricht für sich, dass psychische Formen von Kindsmisshandel erst in den letzten Jahrzehnten „entdeckt“ worden sind und noch immer sehr verbreitet sind.

Die psychische Dimension der Integrität wird von Jesper Juul mit Worten wie „Selbständigkeit“, „Grenzen“, „Eigenart“, „Ich“ oder „Identität“ beschrieben. Es ist an dieser Stelle interessant nachzulesen, wie einige dieser Begriffe bei Wikipedia (November 2011) definiert werden:

Ich: „Ich ist die Bezeichnung für die eigene separate individuelle Identität einer menschlichen natürlichen Person, zurückweisend auf das Selbst des Aussagenden.“

Identität: „Beim Menschen bezeichnet Identität (lateinisch idem ‚derselbe‘, ‚dasselbe‘, ‚der Gleiche‘) die ihn kennzeichnende und als Individuum von anderen Menschen unterscheidende Eigentümlichkeit seines Wesens.“

Ich-Erleben: „ Das Ich erlebt der Mensch als das eigene Sein in den Ausdrucksformen von Denken, Fühlen und Handeln und betrachtet sich insofern auch meist als den Urheber derselben.“

Im Grossen und Ganzen geht es bei all diesen Begriffen wiederum um das, was uns als individuelle Persönlichkeiten ausmacht. Was mich zusätzlich fasziniert, ist die Aussage, dass sich unser individuelles Sein in den Ausdrucksformen von Denken, Fühlen und Handeln manifestiert. Es wird angedeutet, dass die psychische Dimension wiederum aus verschiedenen Elementen besteht. Diese Idee spiegelt sich auch in der Definition von „Psyche“ wieder (Wikipedia, 2012-02-16):

„Das heute sachlich vorherrschende Verständnis von Psyche bezieht sich auf das Gesamtsystem aller jener „Regungen“, das der Volksmund seit langem als *Innenleben* oder auch *Seelenleben* bezeichnet und dabei wie die wissenschaftliche Psychologie in *Denken* und *Gefühlsleben* unterteilt. Damit ist zuerst die Gesamtheit solcher „Lebensäußerungen“ oder Eigenreaktionen gemeint, die zuerst oder überhaupt nur der Selbst- oder Eigenwahrnehmung zugänglich sind und damit nur aus der subjektiven oder heute so genannten „Ersten-Person-Perspektive“ beobachtet und beschrieben werden können: das erlebende Wahrnehmen, das vorstellende Erinnern vorgängiger Erfahrungen, das Träumen, spontane oder willkürliche Ausdenken oder Phantasieren möglicher oder andersartiger Erfahrungen aller nur denkbaren Art bis hin zum vielfältigen emotionalen Reagieren darauf (und gegebenenfalls damit in Zusammenhang stehendem gewohnheitsmäßigen, also gelernten

*Verhalten* und absichtlichen oder bewussten und eventuell sogar geplanten bis strategischen *Handeln*).“

Ich habe versucht, dieses Gesamtsystem der menschlichen Psyche etwas genauer zu beschreiben. Auf der Grundlage der wissenschaftlichen Psychologie bin ich auf fünf zentrale Elemente gestoßen, die der menschlichen Individualität zugrunde liegen: Die Wahrnehmung, das Denken, das Gefühlsleben, die Motive und das Verhalten.<sup>3</sup> Es ist wiederum wichtig, nicht zu vergessen, dass diese Elemente Teil eines Systems sind und sich in einem stetigen Zusammenspiel gegenseitig beeinflussen. Eine Trennung ist konstruiert und muss sehr bewusst gemacht werden.

Das psychische System entwickelt sich genauso wie das soziale und physische System unserer Existenz im ständigen Wechselspiel zwischen dem, was in uns angelegt ist, und dem, was wir im Austausch mit der Umwelt „erleben“. Wir leben unser Leben und machen ständig neue Erfahrungen, die uns prägen und unsere individuelle Entwicklung vorantreiben. Das ständige Zusammenspiel zwischen dem, was wir waren und sind, und dem was mit uns gerade jetzt geschieht, macht uns zu dem, was wir in der Zukunft werden. Dabei nehmen die fünf zentralen Elemente Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Motive und Verhalten ganz spezifische Funktionen ein und bestimmen auf ihre Art und Weise, wie wir uns entwickeln und zu wem wir werden. Ich erachte es als wertvoll, diese Elemente kurz einzeln zu untersuchen.

### *Die Wahrnehmung*

Es ist klar, dass ein ganz wesentlicher Teil unserer Individualität darin begründet liegt, dass wir uns selbst und die Welt um uns auf eine

ganz bestimmte und oft auch eigene Art und Weise wahrnehmen. Ein Tauber nimmt die Welt ohne Töne wahr; eine Weitsichtige sieht besser, was in der Ferne liegt als was vor ihrer Nase ist; die einen frieren schneller als die anderen; was ich als grün empfinde, sieht für jemand anderes vielleicht blau aus; und wer unter Psychosen leidet kann gar Dinge wahrnehmen, die für dich und mich gar nicht da sind. Unsere Wahrnehmungsorgane haben eine deutliche artspezifische und individuelle Begrenztheit und diese Grenzen bestimmen, was wir wahrnehmen und was nicht. Wir sehen nur gewisse Wellenlängen von Licht und hören nur gewisse Frequenzen – was außerhalb dieser Grenzen liegt, nehmen wir nicht wahr und hat deshalb keinen Einfluss darauf, wie wir uns als Menschen entwickeln und zu was wir werden.

Ebenso bestimmt unser Hirn mit seiner Struktur und Funktion ganz entscheidend, was und wie wir wahrnehmen. Dabei spielt der Aspekt der Auswahl eine entscheidende Rolle. Weil die Welt so unwahrscheinlich reichhaltig und komplex ist, muss unser Gehirn eine Auswahl von Stimuli treffen, die wir aufmerksam und bewusst verarbeiten. Ein riesiger Teil der Informationen, die von unseren Sinnen aufgenommen werden, wird schon ganz früh weggesiebt und erreicht gar nie unser Bewusstsein. Diese Auswahl entscheidet grundlegend darüber, was wir erleben und damit auch, zu wem wir werden.

Das gilt natürlich nicht nur für die äußere Welt, sondern auch für die „innere“ Welt: Wir nehmen in einem gewissen Sinne auch uns selbst wahr – z. B. das Bedürfnis, zu essen oder zu trinken; Schmerz; Lust auf Süßes, Sex etc.

In der Psychologie spricht man auch davon, dass der Mensch über einen Mechanismus verfügt, der ohne größere Reflexion sofort eine grundlegende Beurteilung vom Wahrgenommenen macht. Bevor er

überhaupt nachdenkt oder komplexe emotionelle Reaktionen verspürt, entscheidet er sich grundlegend, ob ihm das Wahrgenommene behagt oder nicht; ob er es mag oder nicht. Man weiß, dass diese frühe und automatische Beurteilung ganz entscheidenden Einfluss darauf hat, was im weiteren Verlauf mit diesen Stimuli geschieht. Dieses Urteil ist individuell und macht einen wichtigen Teil unserer Individualität aus.

Unsere Wahrnehmung legt auf unterschiedlichen Ebenen bereits das Fundament für unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Wie und was wir wahrnehmen bestimmt darüber, wer wir sind und zu was wir werden.

### *Das Gefühlsleben*

Alles, was wir erleben, hat immer auch eine emotionelle, affektive Seite. Dinge, die wir sehen; Melodien, die wir hören; Gerüche, die wir riechen; Massagen, die wir spüren etc. – alles, was wir erleben löst in uns zwangsläufig auch Gefühle, Emotionen und Affekte aus. Auch Gespräche mit anderen Menschen, Handlungen und Berichte sind mit Gefühlen verbunden. Sie führen dazu, dass wir uns gut oder schlecht fühlen, dass wir traurig werden oder glücklich, dass wir Angst bekommen oder uns ärgern und so weiter.

Wir Menschen haben gewisse Gefühle schon von Geburt an, andere werden erst mit der Zeit angeeignet und oft hat unser Lebenslauf einen ganz entscheidenden Einfluss auf unser Gefühlsleben. Man geht auch davon aus, dass wir mit einem gewissen Temperament geboren werden – d. h. mit einer grundlegenden Tendenz zu gewissen gefühlsmäßigen Reaktionen.

Es ist klar, dass wir alle im Grossen und Ganzen sehr unterschiedlich fühlen – dasselbe Erlebnis bedeutet der einen Freude und dem anderen Sorge. Wie wir uns fühlen im Zusammenhang mit dem, was

wir erleben, hat einen ganz entscheidenden Einfluss darauf, wer wir als Individuen sind, wie wir reagieren, wie andere uns wahrnehmen, und zu wem wir werden. Auch haben unsere Gefühle in der Vergangenheit einen wichtigen Einfluss auf unser Erleben in der Gegenwart.

### *Kognitionen*

Unsere Wahrnehmungen lösen nicht nur Gefühle aus, sondern aktivieren auch unser Denken. Wir interpretieren und erinnern uns, wir assoziieren und reflektieren, wir wiegen ab und verknüpfen. Wir versuchen, das Wahrgenommene mit Bedeutung zu füllen und in das bisher erlebte einzuordnen. Oft ist der Kontext von großer Bedeutung. Wir versuchen Zusammenhänge zu schaffen mit dem, was gerade jetzt in der Umgebung ist, aber auch mit dem, was wir in der Vergangenheit erlebt haben. Gleichzeitig verbinden wir alles auch mit unseren Vorstellungen über die Zukunft. Unsere Erwartungen, Wertvorstellungen und Ziele spielen eine entscheidende Rolle für unser Denken. Und mit der Hilfe von all den Informationen, die wir wahrnehmen und verarbeiten, schmieden wir auch Pläne für die Zukunft. Dazu kommen Intuitionen, Ideen, Einstellungen und Glaubensvorstellungen.

Diese kognitiven Prozesse sind uns nur zum Teil bewusst, aber eines ist klar: Was wir denken und wie wir denken; welche Zusammenhänge wir sehen und schaffen; welche Glaubensvorstellungen und Erwartungen wir haben, sind ganz entscheidend für unsere Individualität. Auch wenn wir sie kaum willentlich beeinflussen können, machen sie uns zu dem, was wir sind. Wenn zwei Menschen dieselbe Situation erleben, haben sie oft so unterschiedliche Gedanken und Interpretationen dazu, dass man sich am Ende wundert, ob sie wirklich dasselbe erlebt haben.

### *Motive, Absichten und Handlungen*

Auf der Grundlage unserer Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen entwickeln wir auch Absichten und Wünsche. Unser Erlebnis ist ganz individueller Ausdruck unserer existenziellen Eigenart und macht uns zu besonderen Persönlichkeiten. Der Ausdruck dieser Eigenart wird für die Umgebung sichtbar, wenn wir unsere Absichten äußern oder zu handeln beginnen.

Allzu lange hat man die Handlung als einzig wichtigen Aspekt der Existenz betrachtet und geglaubt, dass das Unterdrücken der Handlung auch das Fehlen der Gedanken und Gefühle bedeute. Heute weiß man, dass dem nicht so ist.

Die individuelle Art und Weise unseres Erlebens motiviert uns, individuelle Entscheidungen zu treffen. Unser Wollen entsteht erst auf der Grundlage unseres Erlebens. Dadurch werden wir angetrieben, dadurch schaffen wir uns unser eigenes Leben. Durch dieses Handeln nehmen wir außerdem immer wieder Einfluss darauf, was wir wahrnehmen, spüren und denken. Und auch auf die körperlichen und sozialen Dimensionen unserer Integrität.

### *Zusammenspiel der Elemente*

Ich möchte an dieser Stelle abermals betonen, dass die vorgeschlagene Trennung der Elemente nur in der Theorie besteht. Die Psychologie hat seit über einem Jahrhundert immer wieder ganz eindrücklich gezeigt, wie sehr die unterschiedlichen Teile der Psyche einander beeinflussen.

Es wurde aufgezeigt, dass das, was wir wahrnehmen, vom Kontext, unserem Verständnis des Wahrgenommenen, von unseren Erinnerungen, Gefühlen, Bewertungen, Zielen, Absichten und Erwartungen beeinflusst wird. Alle anderen Aspekte der Psyche

bestimmen also darüber, was überhaupt wahrgenommen wird. Und auch unser Handeln bestimmt, was wir wahrnehmen.

Man hat ebenso deutlich zeigen können, dass das, was wir fühlen nicht nur von unseren Wahrnehmungen, sondern auch von unseren Gedanken (Interpretationen), Erwartungen, Absichten und Handlungen beeinflusst wird.

Genauso hängt unser Denken ganz natürlich mit allen anderen Elementen zusammen. Man weiß, dass unser Denken nicht nur durch das Wahrgenommene angeregt wird, sondern auch durch unser Fühlen und Handeln beeinflusst und gefärbt wird. Unser Denken kann nicht von unseren Gefühlen und Handlungen getrennt werden.

Wie schon gesagt, entstehen auch unsere Absichten und Handlungen erst auf der Basis unserer Wahrnehmung, der Beurteilung der Wahrnehmungen und dem, was wir darüber denken und fühlen. Wir handeln nicht aus dem Nichts heraus, sondern immer aufgrund der Ganzheit unserer Erfahrung, die wiederum tief in unserer physischen, psychischen und sozialen Individualität verankert ist.

## 4. Konflikt und Selbstgefühl

Ich bin überzeugt, dass eine derart detaillierte Analyse der menschlichen Integrität durchaus Sinn macht, auch wenn sie auf den ersten Blick etwas übertrieben wirken mag. Es ist nämlich unsere Individualität, unsere Unterschiedlichkeit, die im täglichen Zusammenleben dazu führt, dass wir miteinander kollidieren und diese Kollisionen spielen eine entscheidende Rolle für die Entwicklung von Beziehungen und psychosozialer Gesundheit.

Jesper Juul schreibt, dass Konflikte im Grunde auf die Tatsache zurückzuführen sind, dass unterschiedliche Menschen verschiedene Dinge wollen und ihrem Willen auch Ausdruck verleihen. Das ist wahr. Die unterschiedlichen Absichten liegen aber oft tiefer begründet. Im konkreten Fall kann es konstruktiv sein, nicht nur die Absicht, sondern auch deren Ursprung zu identifizieren. Tut man dies, stellt man schnell fest, dass Konflikte in unserer Unterschiedlichkeit begründet liegen – in unterschiedlichen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Absichten etc.

Konflikte können auf allen Ebenen der Persönlichkeit entstehen: Es ist möglich, dass wir eine Situation unterschiedlich wahrnehmen und deshalb unterschiedliche Schlüsse ziehen. Genauso ist es möglich, dass wir im Wesentlichen dasselbe wahrnehmen, im Zusammenhang mit unseren Lebenserfahrungen aber unterschiedliche kognitive oder emotionale Reaktionen entwickeln und deshalb am Ende unterschiedliche Dinge anstreben. Es ist klar, dass Konfliktpotentiale nicht nur auf den einzelnen Ebenen zu finden sind, sondern auch zwischen den Ebenen. Es ist gut möglich, dass meine Emotionen mit

deinen Kognitionen auf Kollisionskurs geraten, oder dass meine Wahrnehmung dazu führt, dass ich etwas anderes will, als du aufgrund deiner Gefühle vorhast. Ich möchte diese etwas abstrakten Gedanken anhand von einigen konkreten Beispielen verdeutlichen:

### BEISPIEL 1

Petra sitzt mit ihrer dreijährigen Tochter Maria vor dem Fernseher und friert. Auf einmal beginnt Maria ihren Pullover abzuziehen. Petra protestiert und meint, es sei zu kalt dafür. Sie fordert Maria auf, sich den Pullover wieder anzuziehen, was in einem Konflikt endet.

Analyse: Das Empfinden von warm und kalt ist sehr individuell. Viele Konflikte die Kleidung betreffend liegen in unterschiedlichen Wahrnehmungen begründet.

### BEISPIEL 2

Thomas ist hungrig und beschließt, Pfannkuchen zu backen. Seine Tochter Sarah sieht fern und ist zufrieden. Als die Pfannkuchen fertig sind, ruft Thomas Sarah zu Tisch. Sarah ist aber nicht hungrig. Es folgt ein Wortwechsel, der immer wütender wird. Am Ende knallt Sarah die Tür zu ihrem Zimmer zu und schließt ab.

Analyse: Dieser weit verbreitete Konflikt beruht auf der individuellen Wahrnehmung von Hunger. Die Eltern sind hungrig, kochen etwas und erwarten, dass das Kind mit ihnen isst (in der Annahme, das Kind sei auch hungrig). Das Kind hingegen fühlt sich nicht hungrig und will lieber etwas anderes tun. Auch hier liegt der Konflikt in unterschiedlichen Wahrnehmungen begründet.

### BEISPIEL 3

Ich erinnere mich gut an eine Lehrerkonferenz, an der das Lehrerteam ganz aufgebracht über die „schmutzige“ Sprache der Schüler von heute diskutierte. Entsetzt wurde berichtet, dass Schüler und Schülerinnen einander „Hure“ sagten. Was mir auffiel war, dass im Verlaufe dieser Diskussion ganz selbstverständlich Ausdrücke wie „verdammte“ oder „Scheisse“ fielen. In der Welt dieses Teams bestand darin kein Widerspruch.

Analyse: Die Beurteilung der Bedeutung von Worten hängt stark mit dem Kontext und der persönlichen Erfahrung zusammen – was für die Lehrpersonen unakzeptabel ist, ist nicht notwendigerweise auch unakzeptabel für die Schülerinnen. Der Konflikt liegt also auf der kognitiven und emotionalen Ebene begründet - unterschiedliche Interpretationen und emotionelle Reaktionen auf die Worte prallten aufeinander. Die Lehrpersonen wollen, dass die Schüler aufhören, „schmutzige“ Ausdrücke zu benutzen und die Schüler können dies nicht nachvollziehen.

### BEISPIEL 4

Ingrid bemerkt, dass ihre zweijährige Tochter immer rebellischer wird. Sie selbst ist in einer autoritären Familie aufgewachsen und ärgert sich zunehmend über den Ungehorsam ihrer Tochter. Ihr Mann Karl hingegen kommt aus einer Künstlerfamilie und hat eher freiheitliche Ideale. Er interpretiert das Verhalten seiner Tochter als Manifestation ihrer eigenen Identität und somit als etwas Positives. Mit diesen unterschiedlichen Interpretationen steuern sie direkt auf einen Ehekrach zu: Während Ingrid Härte und Konsequenzen fordert,

ist Karl stolz über sein Kind und will am liebsten die Eigenverantwortlichkeit des Kindes feiern.

Analyse: Auch hier kollidieren auf der kognitiven Ebene unterschiedliche Interpretationen, Wertvorstellungen und Erinnerungen mit einander. Wahrscheinlich kollidieren hier auch unterschiedliche Emotionen, die in den unterschiedlichen Erfahrungen in der Kindheit begründet liegen.

### BEISPIEL 5

Im Klassenzimmer entstehen ständig Konflikte, weil verschiedene Personen unterschiedliche Erwartungen bezüglich des Arbeitsklimas haben: Die einen Lehrpersonen und Schülerinnen finden es ganz in der Ordnung, wenn man während des Unterrichts miteinander spricht, andere empfinden dies als „Schwatzen“, das dringend unterbunden werden sollte.

Analyse: Hier kollidieren die Vorstellungen davon, wie die Atmosphäre im Schulzimmer zu sein hat. Einige erwarten, dass es ganz still ist, während andere erwarten, dass man eine gemütliche Atmosphäre gemeinsamen Lernens antrifft (kognitive Bewertung).

### BEISPIEL 6

Silvan mag Horrorfilme. Eines Tages sieht er im Programm, dass am Abend ein Horrorthriller gezeigt wird und freut sich. Als er am Abend zum Film schaltet, reagiert seine Freundin negativ. Sie findet, der Film sei geschmacklos und abstoßend und fürchtet, sie könne nachher nicht gut schlafen. Ein Streit entwickelt sich.

Analyse: Hier kollidieren unterschiedliche emotionelle Reaktionen. Silvan wird positiv angeregt während seine Freundin negativ aufgewühlt wird. Die unterschiedlichen Emotionen führen zu unterschiedlichen Absichten.

#### BEISPIEL 7

Eine große Fabrik hat seit Jahren rote Zahlen geschrieben und muss geschlossen werden. Viele Arbeiter verlieren ihre Arbeit. Die Reaktionen der Arbeiter sehen ganz unterschiedlich aus: Während die einen kämpferisch reagieren und auf die Barrikaden gehen, ziehen sich die anderen lieber zurück, um sich in Stille ihrer Enttäuschung und ihrem Kummer zu widmen. Es entstehen Konflikte, weil die erste Gruppe erwartet, dass sich die zweite ihrem Kampf anschließt, während die zweite lieber in Ruhe gelassen werden möchten.

Analyse: Auch hier führen unterschiedliche emotionelle Reaktionen zu unterschiedlichen Absichten und Wünschen, die ihrerseits zu Konflikten führen.

#### BEISPIEL 8

In der Schule geschieht es oft, dass die Erwartung der Lehrperson mit der Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler kollidiert. Die Lehrperson erwartet, dass alle Schülerinnen und Schüler ruhig sind, während sie selber spricht (kognitive Ebene) und die Schülerinnen und Schüler empfinden das eigene Flüstern als nicht störend (Wahrnehmung).

Unter der Lupe betrachtet, erweisen sich all diese Konflikte als Ausdruck individueller Unterschiede in der Wahrnehmung, im Denken, im Fühlen oder im Wollen der beteiligten Menschen. Für zwischenmenschliche Beziehungen ist der Umgang mit diesen Andersartigkeiten von entscheidender Bedeutung. Es ist einfach, die Individualität des Gegenübers zu respektieren, wenn sie mit der eigenen Individualität in Einklang steht. Die entscheidende Frage ist, wie wir Situationen hantieren, in denen wir das Gegenüber nicht verstehen können und dessen Wirklichkeit als unvereinbar mit der eigenen erleben.

Jesper Juul betont immer wieder, dass eine positive nahe Beziehung erst dann möglich wird, wenn wir uns gegenseitig in unserer Integrität anerkennen und respektieren. Erst wenn wir uns auf der Ebene von Gleichwürdigkeit begegnen, können wir in einen Dialog eintreten, der uns gemeinsam weiter bringt. Dies stellt deutliche Ansprüche an den Umgang mit unseren Mitmenschen und mit Konflikten. Damit sich die Menschen in unserer Umgebung wertvoll fühlen und positiv entwickeln können, müssen wir sie in ihrer Eigenart „sehen“, anerkennen und respektieren – auch wenn wir mit ihnen kollidieren.

Dies gilt besonders für den Umgang mit Kindern, weil diese noch sehr von uns und unserer Spiegelung abhängig sind und den Grund für ihr Selbstgefühl erst noch legen. Damit ein Kind ein positives Selbstgefühl entwickeln kann, muss es sich selbst kennen lernen. Das bedeutet, dass es viele unterschiedliche Erfahrungen mit der eigenen Eigenart machen und das eigene So-sein mit der Hilfe von nahen Menschen reflektieren können muss. Gleichzeitig muss es spüren können, dass diese Eigenart von der Umgebung „gesehen“, anerkannt und geschätzt wird.

Es ist keinesfalls ein Zufall, dass Jesper Juul das Selbstgefühl auf eine Weise definiert, die genau den zwei Bedeutungsdimensionen der Integrität entspricht. Ein gutes Selbstgefühl bedeutet, dass man sich selbst kennt *und* dass man ein positives Gefühl sich selbst gegenüber hat. Ein Mensch mit einem guten Selbstgefühl ist mit sich selber in Kontakt (mit dem eigenen Denken, Spüren, Sehen, Hören, Wollen etc.) und weiß den grundsätzlichen Wert seiner persönlichen Eigenart zu schätzen.

In diesem Zusammenhang ist die vorliegende Analyse der Integrität von großem Wert, weil sie uns auf das aufmerksam macht, was es im Gegenüber zu „sehen“ gibt und was bemerkt und anerkannt werden muss, damit das Gegenüber sich selbst nicht zunehmend aus den Augen verliert.

Kränkungen sind gewissermaßen das Gegenteil von Anerkennung und handeln immer davon, dass wir unsere Mitmenschen in ihrer Eigenart entweder nicht sehen oder ignorieren, abwerten, verniedlichen etc. Ich möchte an dieser Stelle nicht weiter auf die Kränkung eingehen, weil ich mich an anderer Stelle bereits ausführlich diesem Thema gewidmet habe.<sup>4</sup>

Es ist mir wichtig zu betonen, dass es keinesfalls darum geht, einander ständig zuzustimmen. Wir leben in unterschiedlichen Wirklichkeiten und es ist wohl eher die Regel als die Ausnahme, dass wir unterschiedlicher Meinung sind. Es geht auch nicht darum, dass alle immer Recht haben. Vielmehr irren wir alle uns ständig. Um was es geht ist, dass wir das Recht haben, uns zu irren; dass wir das Recht haben, unterschiedliche Meinungen zu haben; dass wir das Recht haben, Dinge unterschiedlich zu erfahren und zu interpretieren. Unsere Individualität ist nicht „richtig“ oder „falsch“ sondern sie ist eine Tatsache.

Der grundlegende Gedanke ist, dass es kein objektives „Richtig“ oder „Falsch“ gibt, sondern nur unterschiedliche, subjektive Wirklichkeiten, die alle in sich selbst sinnvoll sind. Missbrauchen wir unsere Definitionsmacht unseren Mitmenschen gegenüber, um zu definieren, dass deren Meinungen, Wahrnehmungen, Ideen, Fantasien, Wünsche etc. falsch oder gar krank sind, so nehmen wir diesen Stück für Stück ein wenig von ihrem Leben.

## 5. Eine Kultur des Dialoges?

Was ist die Alternative? Ich glaube, dass die Menschheit in dieser Beziehung auf einem guten Weg ist. Sie ist in den letzten Jahrzehnten zunehmend zur Einsicht gekommen, dass die Eigenart des Menschen an sich wert- und würdevoll ist und im Namen der Gesundheit des Menschen und seiner Beziehungen (aber auch im Namen der ganzen Gesellschaft) geschützt und gepflegt werden soll. Fundamentale Menschenrechte und später auch Kinderrechte wurden definiert und ratifiziert. Die Demokratie hat hier einen wichtigen Beitrag geleistet indem sie den Wert des Individuums deutlich erhöht hat.

Gleichzeitig merken wir aber immer mehr, dass auch die Demokratie über Schwächen verfügt. Eine ganz wichtige Schwachstelle ist, dass die Demokratie der Mehrheit noch immer die uneingeschränkte Definitionsmacht zuspricht. Das bedeutet, dass noch immer ein Teil der Menschen über den Wert der anderen bestimmen darf. Wir müssen also noch einen Schritt weiter gehen.

Jesper Juul schreibt, dass es darum geht, eine Sprache des Dialoges zu entwickeln, die vom Grundsatz der Gleichwürdigkeit aller Menschen ausgeht. Die tief in unserer Kultur verankerte Tendenz, von einem objektiven Richtig und Falsch auszugehen und damit die einen Menschen als den anderen überlegen zu betrachten, führt eine Vielzahl von negativen Folgen mit sich. Ein großer Teil von dem, was an Destruktivität und Krankheit in unserer Gesellschaft vorhanden ist, hat damit zu tun, dass Menschen zu etwas gemacht werden sollen, was sie gar nicht sind. Viele Menschen tun allerlei Dummes oder fühlen sich elend, weil sie ein Leben lang erfahren mussten,

dass sie so, wie sie sind, nicht taugen und eigentlich nicht willkommen sind. Sie müssten anders sein, um von den Menschen in ihrer Umgebung (oft der definierenden Mehrheit) als wertvoll und der Liebe würdig anerkannt zu werden.

Auch der Alltag von Kindern spricht eine deutliche Sprache: Eine große Anzahl von ihnen hört kaum, dass sie geliebt werden, wie sie sind, und erhält nur selten Umarmungen. Die Liebe der Eltern ist an bestimmte Verhaltensweisen und Persönlichkeitszüge gekoppelt und muss sich mittels Annahme ganz bestimmter Daseinsformen verdienen werden. Vieles von dem, was Erziehung genannt wird, vermittelt dem Kind unterschwellig immer auch die Botschaft, dass es so, wie es ist, mit seinen Ideen, seinen Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen und Wahrnehmungen nicht ausreicht und besser anders wäre. Es gibt Untersuchungen aus den USA, wo man Kinder über mehrere Wochen hinweg mit Aufnahmegeräten versah und dann die Äußerungen der Erwachsenen an das Kind analysierte. Die Resultate waren erschreckend: Die Mehrzahl der Kommentare der Erwachsenen waren negativer Natur und bestanden aus Verboten, Kritik, Ermahnungen etc. Wer die Beziehungen zu den eigenen Kindern oder den eigenen Eltern einmal genauer unter die Lupe nimmt, muss zugeben, dass diese Resultate nicht weit an der Wahrheit vorbei gehen. Sie sind Ausdruck der grundlegenden Idee von Erziehung: Kinder zu etwas zu machen, das sie (noch) nicht sind. In diesem Zusammenhang waren behavioristische Methoden schon immer sehr beliebt: Mittels Belohnungen und Bestrafungen sollten die Kinder zu etwas geformt werden, das den Eltern oder Lehrpersonen mehr entsprach, als das, was sie im Moment noch waren. Kinder sollten von einem „schlechten“ Zustand in einen „guten“ geführt werden, und selbstverständlich stand es immer den Erwachsenen zu, zu bestimmen, was als „gut“ und was als „schlecht“ betrachtet werden

sollte. Inzwischen hat die entwicklungspsychologische Forschung ganz eindeutig belegt, dass eine solche Einstellung an der Wirklichkeit vorbei geht, und sowohl die Hirnforschung wie auch die klinische Erfahrung stimmen ihr zu.

Es ist sinnlos, einem Menschen vorzuwerfen, dass er blaue Augen hat und nicht braune, dass seine Nase lang ist und nicht kurz, dass er Spaghetti mag, aber Tomaten nicht. Wieso sollte dasselbe nicht auch für Gefühle, Wahrnehmungen, Bedürfnisse oder Gedanken gelten? Was kann ich dafür, dass es mich traurig macht, wenn jemand mich beleidigt; dass mir Gedanken ans Meer kommen, wenn ich Freiheit höre; dass ich etwas rascher friere als mein Bruder; oder dass ich häufigen Harndrang verspüre? Fast alles, was mich in meiner Individualität ausmacht, liegt außerhalb meiner willentlichen Beeinflussung. Und auch die Freiheit unseres Wollens kann aus verschiedenen Gründen in Frage gestellt werden.

Natürlich kann das Individuum einen Teil der inneren Erlebnisse zu einem gewissen Grad kontrollieren oder vor anderen verbergen, das bedeutet aber nicht, dass sie nicht existieren. Anstatt dem Kind beizubringen, dass Aggression schlecht sei (und es demnach falsch ist, wenn es aggressive Gefühle in sich spürt), könnte man ihm helfen, diesen Gefühlen bewusst zu begegnen und sie in konstruktive Bahnen zu lenken. Inzwischen weiß man ziemlich genau, was passiert, wenn man innere Realitäten allzu lange vor sich selbst und anderen verleugnet: Man wird krank. Auf die eine oder andere Weise.

Ich bin sicher, die meisten stimmen der Aussage zu, die Individualität des Menschen und damit seine Integrität müsse anerkannt und gewürdigt werden. Dass dies nicht automatisch bedeutet, dass es auch gelingt, ist klar. Die meisten von uns haben nicht nur die eigene

Erziehung, sondern in gewissem Sinne auch die eigene Kultur gegen sich. Wir haben traditionell immer versucht, Unterschiede zwischen Menschen auf die eine oder andere Art zu unterdrücken, zu ignorieren, zu verbergen etc. Die Idee, Unterschiede anzuerkennen und bewusst anzugehen ist relativ neu.<sup>5</sup>

Falls es uns aber gelingt, eine Kultur des Dialoges zu etablieren, die den Unterschieden zwischen den Menschen ihren verdienten Platz zukommen lässt und sie als Chance und nicht als Bedrohung versteht, sind die daraus entstehenden Möglichkeiten kaum zu erahnen. Es geht um eine Vision, die von einer Gesellschaft handelt, die mit deutlich weniger Gewalt, Missbrauch, Sucht und Leid auskommt und in der die Menschen auf eine ganz neue Art und Weise verbunden sind.

## 6. Abschließende Feststellungen

Anstelle einer Zusammenfassung möchte ich hier abschließend einige Feststellungen machen, die uns im Umgang miteinander als Leitpfiler dienen können:

1. Konflikte sind aufgrund unserer Verschiedenheit unumgänglich.
2. Konflikte sind nichts Schlechtes. Eine gesunde Beziehung ist nicht etwa eine konfliktfreie, sondern eine solche, die konstruktiv mit Unterschieden umgehen kann. Die Qualität von Beziehungen hängt direkt vom Umgang mit Andersartigkeiten ab.
3. Beziehungen entstehen auf der Basis von Gegenseitigkeit und gewinnen an Qualität durch Gleichwürdigkeit. Die einseitige Aufgabe der Integrität und die daraus folgende Anpassung kann kaum Beziehung genannt werden und funktioniert auf lange Sicht nicht. Gerade im Umgang mit Kindern haben Erwachsene in dieser Hinsicht noch viel zu lernen. Oft missbrauchen sie ihre Definitionsmacht, um die Eigenheit des Kindes als „falsch“ zu bezeichnen, wenn sie nicht dem entspricht, was den Erwachsenen vorschwebt. Oder sie „verraten“ sich selbst und überlassen es dem Kind, die Entscheidungen zu treffen. Auch das funktioniert auf lange Sicht nur schlecht.
4. Ein konstruktiver Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten beginnt damit, dass man herausfindet, wo der Konflikt überhaupt

liegt. Traditionell wurde der Konflikt oft auf der Motivationsebene angesiedelt: Wenn ich mit jemand anderem in einen Konflikt gerate, so liegt es daran, dass die andere mir böse *will*. Ich glaube nicht, dass dies im Zusammenleben mit nahen Menschen ein konstruktiver Ansatz ist.

Vielmehr schlage ich vor, als Regel davon auszugehen, dass der/die andere das bestmögliche für eine Zusammenarbeit tut. Auf dieser Grundlage müssen wir uns die Frage stellen, wie die Wirklichkeit des Gegenübers aussieht. Das bedeutet, dass wir zuweilen auch ganz einfach fragen, wie der oder die andere die Situation erlebt, welche Gefühle und Gedanken bei ihm ausgelöst werden und was seine Absichten sind. Es ist wichtig, dass wir wirklich zuhören und das Gehörte ernst nehmen.

5. Gleichzeitig müssen wir uns auch mit uns selbst auseinandersetzen. Wir müssen uns klar werden, was *wir* wollen und weshalb. Wie nehmen wir die Situation wahr? Welche Ziele haben wir? Welche Gedanken gehen uns durch den Kopf? Was erwarten wir? Was spüren wir? Erst wenn wir uns klar geworden sind, was unsere Position ist, können wir diese auch deutlich kommunizieren und in einen sinnvollen Dialog eintreten.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass wir den grundlegenden Wert des eigenen Seins anerkennen. Allzu oft wird die Beziehung zu anderen dadurch gestört, dass wir uns für unsere eigenen Gefühle, Gedanken, Absichten und Wünsche schuldig fühlen oder schämen. In diesen Situationen kommunizieren wir oft etwas ganz anderes als das, was eigentlich in uns existiert. Das macht es sehr schwierig, Konflikte konstruktiv anzugehen.

6. Wenn wir die eigene Wirklichkeit und diejenige des Gegenübers kennen gelernt und als berechtigt anerkannt haben, können wir überlegen, wie wir die Situation ohne Kränkung lösen können: Gibt es einen Kompromiss, der beiden passt? Kann jemand nachgeben? Was ist wichtiger?

Es ist von fundamentaler Bedeutung, dass beide Wirklichkeiten gesehen und anerkannt werden. Wir müssen in einen Dialog eintreten, um auf einer höheren Ebene eine gemeinsame Lösung finden zu können.

Wenn beide Seiten gesehen und ernst genommen werden, braucht es keine Machtkämpfe. Oft ist es gar nicht so schwer, einen Kompromiss zu finden oder auch aufeinander zuzugehen, wenn beide Seiten spüren, dass ihre Integrität wahrgenommen, anerkannt und respektiert wird.

7. Es geht nicht darum, dass alle immer das kriegen, was sie wollen. So funktioniert das Leben nicht. Zuweilen ist auch kein Kompromiss möglich. Vielleicht benützen wir unsere Macht als Eltern, um Kinder zu etwas zu zwingen, das sie nicht wollen. Oder wir tun etwas, das unser Partner überhaupt nicht will. Manchmal müssen wir das tun, weil es für uns wichtig ist. In diesem Falle dürfen wir es dem Gegenüber aber nicht übel nehmen, wenn es mit Wut oder Aggression reagiert. Und falls wir die Entscheidung auf der Grundlage von Respekt und Gleichwürdigkeit getroffen haben, wird es dem Gegenüber leichter fallen, sie zu akzeptieren. Besonders, wenn es weiß, dass wir wirklich an dessen Wirklichkeit interessiert sind und im nächsten Konflikt auch wieder mal nachgeben.

8. In der Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern sind immer die Erwachsenen verantwortlich dafür, dass beide Seiten gesehen

und anerkannt werden. Kinder können Verantwortung für den Inhalt von Beziehungen übernehmen, nicht aber für den Prozess. Das bedeutet, dass wir Erwachsene die Kinder zur Teilnahme am Dialog einladen müssen. Wir müssen aktiv fragen und aktiv zuhören. Wir müssen Interesse zeigen und die Äußerungen ernst nehmen. Gleichzeitig müssen wir aber auch uns selbst ernst nehmen. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, was für uns wichtig ist. Wir dürfen nicht vom Kind erwarten, dass es sich für uns einsetzt.

9. Jesper Juul sagt, dass wir Erwachsenen von Kindern genauso viel lernen können, wie die Kinder von uns. Das stimmt. Genauso sehr wie die Feststellung, dass wir alle uns in erster Linie durch Begegnungen mit anderen Menschen weiterentwickeln. Der tägliche Prozess des Zusammenstoßens, des Reibens vom „Ich“ am „Du“, des Aufeinanderprallens von dem, was *ich* sehe, spüre, denke, will mit dem was *du* siehst, spürst, denkst und willst – das ist der Motor der gegenseitigen und gemeinsamen Entwicklung. Wenn wir bereit sind, diese Auseinandersetzungen als Herausforderung und Chance zu betrachten und nicht als Problem, werden wir bald belohnt: Unsere Beziehungen verbessern sich, unsere Welt wird weiter und unser Leben wird reicher.

10. Die Wahl liegt bei uns.

## 7. Referenzen:

<sup>1</sup>Für einen Überblick empfehle ich die Bücher:

Juul, J. (2009). *Grenzen, Nähe, Respekt. Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung*. Reinbeck: Rohwolt Verlag.

Juul, J. (2009). *Dein kompetentes Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie*. Reinbeck: Rohwolt Verlag.

Juul, J. & Jensen, H. (2009). *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur*. Weinheim: Julius Beltz Verlag.

<sup>2</sup> *Anatomie der Kränkung* und *Wie sollen wir führen?* Beide können auf der Homepage von familylab.ch gratis heruntergeladen werden: <http://www.familylab.ch/artikel.asp>.

<sup>3</sup>Für Interessierte empfehlen sich Standardwerke wie:

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Bem, D. J. & Maren, S. (2009). *Atkinson & Hildgard's Introduction to Psychology*. Hampshire: Cengage Learning EMEA.

Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology*. New Jersey: Pearson Education

Reisberg, D. (2010). *Cognition. Exploring the Science of the Mind. Fourth Edition*. New York: W. W. Norton & Company

<sup>4</sup> *Anatomie der Kränkung*. Kann auf der Homepage von familylab.ch gratis heruntergeladen werden: <http://www.familylab.ch/artikel.asp>.

<sup>5</sup> In diesem Zusammenhang ist das Werk von Yvonne Agazarian als Ergänzung und Vertiefung der Arbeit Jesper Juuls sehr zu empfehlen. Mögliche Bücher:

Agazarian, Y. & Gantt, S. P. (2000). *Autobiography of a Theory – Developing the Theory of Living Human Systems and its Systems-Centered Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers

Agazarian, Y. (2004). *Systems-centered Therapy for Groups*. London: Karnac Books