

„Anstiftung zum Leben“

Vortrag von Frau Inge Patsch

Leiterin des Tiroler Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl

www.institut_für_logopädie

Gedanken aus dem Vortrag:

April 2010

Wie arbeitet unser menschliches Gehirn?

Jene Erlebnisse, die hinter uns liegen und jene Erlebnisse, die noch vor uns liegen, sind Kleinigkeiten verglichen mit den Möglichkeiten, die in uns liegen. Schauen wir gemeinsam auf unsere Möglichkeiten, die wir gestalten können und auch auf das, was menschlich nicht möglich ist. Wesentlich ist zu wissen, dass nicht alles, was technisch machbar ist auch menschlich möglich ist.

Alle Menschen verfügen über zwei unterschiedliche Bewertungssysteme: Eines davon ist uns **bewusst** und wir können direkt auf unseren Verstand zugreifen. Das andere ist **unbewusst** und das nehmen wir über Körpersignale wahr. Auf diese Körpersignale können wir nicht direkt „zugreifen“ – die tauchen von selbst auf und wir spüren, ob wir fröhlich oder traurig sind.

Verstand im Bewusstsein



„Albert“

kann nachdenken

**ist langsam
braucht viel Zeit**

**Worte, Sprache,
Regeln, Normen**

Gefühl im Unbewussten



„Kasimir“

Vorteile
**ist sehr schnell,
beweglich, motiviert**

Nachteile
**ist unklar,
ständig einsatzbereit**

Ausdruck
**Körpersignale,
Emotionen, Gefühle,
Stimmungen**

Vgl. Maja Storch, Machen Sie doch was Sie wollen
Beide Systeme sind in uns verankert und sollten gut miteinander umgehen können.

Wenn Wissen vermittelt wird, wird Gefühl mit dem Wissen verbunden, daher ist die Stimmung in der Situation der Aufnahme sehr wichtig. Die Erinnerung an das Gelernte löst das dabei miterlernte Gefühle wieder aus.

Bei uns liegt jedoch die Freiheit als Möglichkeit im Umgang mit Gefühlen, die aus früheren Situationen auftauchen. Viktor Frankl drückt es so aus:

Wir müssen uns von uns selbst nicht alles gefallen lassen. Viktor E. Frankl

Wir selbst sind die Befragten, an die das Leben täglich und stündlich Fragen stellt. Fragen, die wir zu beantworten haben, indem wir nicht durch ein Grübeln oder Reden, sondern nur durch ein Handeln die rechte Antwort geben.
Viktor E. Frankl

Das, was hinter uns liegt und das was vor uns liegt sind Kleinigkeiten - verglichen mit den Möglichkeiten, die in uns liegen.

Ralph Waldo Emerson



(diese Aussage bewegte unsere SchülerInnen besonders)

Es ist eine Staffel „Anstiftung zum Leben“ möglich. Wir müssen jedoch sehr achtsam sein, wenn wir die Staffel weitergeben.

Jene, die die Staffel übernehmen, brauchen Begeisterung – Neugier und Interesse an der Welt. Sie müssen Mühe auf sich nehmen.

Sie brauchen Mut zum Eigenen; Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ebenso Vertrauen in die Fähigkeiten der anderen, Vertrauen in die guten Mächte.

© Sr. Margret Grill

Zurechtweisung ohne Zorn



Früher war ich der Meinung, es wäre gut, den Kindern zu kommunizieren, wenn die Grenze erreicht ist und mein Stimmungszeiger in den roten Bereich kommt. Ich sagte dann so etwas wie: „Wenn du jetzt so weitermachst, dann werde ich sehr zornig!“ Oder, wenn die Grenze bereits überschritten war: „Weißt du was, das macht mich jetzt aber zornig!“ Ich kam mir richtig fortschrittlich vor, da ich ja meinen Kindern meine Gefühle kommunizierte.

Als ich in einem Vortrag darüber hörte, dass die goldene Regel bei der Konfliktbewältigung mit Kindern die ist, dass man selbst ruhig bleibt, verstand ich die Welt nicht mehr. „Aber die Kinder müssen doch wissen, dass das, was sie tun, mich ärgert!“, dachte ich. Doch der Sprecher war anderer Meinung: „Kinder können nicht unterscheiden, ob sich der Zorn auf die Situation oder gegen die Person richtet. Sie beziehen den Zorn immer auf sich persönlich und denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Das legt Scham auf das Kind und bewirkt im späteren Leben wiederum Zorn.“

Das heißt, den Kindern nicht in einem bestimmten Ton die Konsequenzen ihres Tuns aufzeigen, sondern mit ihnen in einer emotional gefassten Art kommunizieren.

Da der Sprecher aus einer englischen Kultur kam, dachte ich mir zuerst: „Naja, das ist eben die britische Kultur – beherrscht und trocken – kein Temperament.“ Als ich aber tiefer in mich hinein hörte, da erinnerte ich mich an meine eigene Kindheit und musste dem Sprecher recht geben.



Am Anfang dachte ich, das schaffe ich nie. Aber je öfter ich in Konfliktsituationen konzentrierter und beherrschter hineinging, desto eher konnte ich einen Erfolg verzeichnen. Mittlerweile gelingt es mir immer öfter, meine Kinder zwar mit einem bestimmten Ton

auf ihr falsches Verhalten aufmerksam zu machen und auf entsprechende Konsequenzen hinzuweisen, aber dabei äußerlich ruhig zu bleiben.

Was mir dabei hilft, sind folgende Schlüsselpunkte:

- Nimm es nicht persönlich! Es ist Deine Aufgabe, die Kinder zum Guten zu erziehen. Sie können noch nicht alles und du darfst es ihnen beibringen.
- „Was ist die Lösung?“ anstatt „Wer ist der Schuldige?“ konstruktiv an Lösungen arbeiten, wenn nötig mit Konsequenzen.
- Mein Kind ist nicht mein Feind! Löst das Verhalten des Kindes in mir alte Erinnerungen aus und reagiere ich deswegen so scharf? Projiziere ich Feindbilder auf mein Kind? (z.B.: Da ich früher von dominanten Menschen verletzt worden bin, reagiere ich übertrieben emotional auf 'Angriffe' meiner Tochter, die eine eher dominante Persönlichkeit hat – was an und für sich nichts Schlechtes ist)



Atme durch – beruhige dich!
Bei Angriffssituationen wird das ‚Kleinhirn‘ aktiv und nimmt dem Großhirn Sauerstoff weg. Durch eine bewusste, tiefere Atmung versorgen wir unsere Vernunftszentrale wieder mit mehr Energie und können gefasster vorgehen.

Für die weitere Vertiefung kann ich das Buch „Kindern dialogisch Grenzen setzen“ von Werner May, Ignis Verlag, empfehlen, ISBN 3-933685-05-2

Wolfgang Nilz

Aus: familie aktuell österreich 3/2009



**Zeitschrift:
Familie als
Berufung**

erscheint 4 x jährlich
Bestellungen: Fam.

Fellhofer, Klivieng. 82/22, 1220 Wien, Tel. 01 282 71 57,

Email: fellhofer@schoenstatt.at

Home: familie.als.berufung@schoenstatt.at