

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



Zusammenfassung Kursblock 1

Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

Video 1.2: Die innere Stärke

- Die Strategien der *subjektorientierten* Kommunikation, zielen darauf ab, Kinder innerlich zu stärken.
- Innere Stärke ist ein wichtiger Schlüssel zu einem selbstbestimmten, gesunden, glücklichen und erfüllenden Leben.
- Innerlich starke Menschen verfügen über viele persönliche Ressourcen, die ihnen dabei helfen, mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können und ihr Leben aktiv zu gestalten.
- Drei wichtige Wurzeln der inneren Stärke sind:

Selbstbewusstsein: Ich kenne mich gut, ich weiss wer ich bin, was ich kann und was mir wichtig ist

Selbstwertgefühl: Ich akzeptiere und wertschätze mich selbst, so wie ich bin

Selbstvertrauen: Ich kann diese Aufgabe dank meiner eigenen Anstrengung (eines Tages) schaffen

- Um die Wurzeln der inneren Stärke zu nähren, können wir unserer Kommunikation so oft wir möglich die Essenzen «Verständnis», «Liebe» und «Begleitung» hinzufügen.

Video 1.3: Das gleichwürdige Subjekt

- Hinter den Strategien der subjektorientierten Kommunikation steht die Grundhaltung, dass wir unser Baby von Anfang an als gleichwürdiges Subjekt wahrnehmen und behandeln.
- Unser Baby ist kein Objekt, das wir nach unseren Vorstellungen formen und steuern können. Es ist ein Subjekt mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen. Salopp gesagt: Es ist eine fühlende Person und kein Roboter.
- Unser Baby ist gleichwürdig. Das heisst, dass seine innere Realität (Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche etc.) gleich wichtig ist, wie unsere innere Realität. Wir müssen sie zu verstehen versuchen und in unseren Handlungen mitberücksichtigen.
- Unser Fokus liegt nicht auf der Frage, wie wir das Verhalten des Babys steuern können, damit es das tut, was wir wollen. Der Fokus liegt auf der Frage, wie wir einfühlsam auf die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter dem Verhalten stecken, eingehen können, damit das Baby zu einem Menschen heranwächst, der einfühlsam mit sich selbst und mit anderen umgeht.
- Wir dürfen auf jedes Verhalten und jeden Wunsch empathisch, also mit Verständnis, Liebe und Begleitung reagieren, auch auf Verhalten, das wir nicht akzeptieren können oder auf Wünsche, die wir nicht erfüllen wollen.
- Gleichwürdigkeit heisst nicht Gleichberechtigung: Erwachsene tragen die Hauptverantwortung für das Wohlergehen aller Familienmitglieder und treffen auch die nötigen Entscheide dazu.

Video 1.5: Gleichwürdige vs. herablassende Sprache

- *Subjektorientiert* zu kommunizieren bedeutet, eine gleichwürdige Beziehung zum Baby aufzubauen und dies über eine gleichwürdige Sprache auszudrücken.
- Eine gleichwürdige Sprache ist einfühlsam, wertschätzend und stärkend.
- Das Gegenteil von einer gleichwürdigen Sprache ist eine entwürdigende, herablassende Sprache.
- Leider ist eine entwürdigende Sprache (z.B. Gefühle kleinreden, Drohungen aussprechen oder Vergleiche anstellen) gegenüber Babys und Kindern in unserer Gesellschaft keine Seltenheit.
- Wenn wir unser Baby innerlich stärken wollen, geht es darum, entwürdigende Aussagen Schritt für Schritt durch gleichwürdige Alternativen zu ersetzen.
- Wenn wir gleichwürdig kommunizieren wollen, geht es um eine innere Haltung und nicht darum, perfekt zu sein und immer das richtige zu sagen.