

Einführung in die Ermutigungspädagogik

am **07. Mai 2014**

während der **integra® 2014, A-Wels**

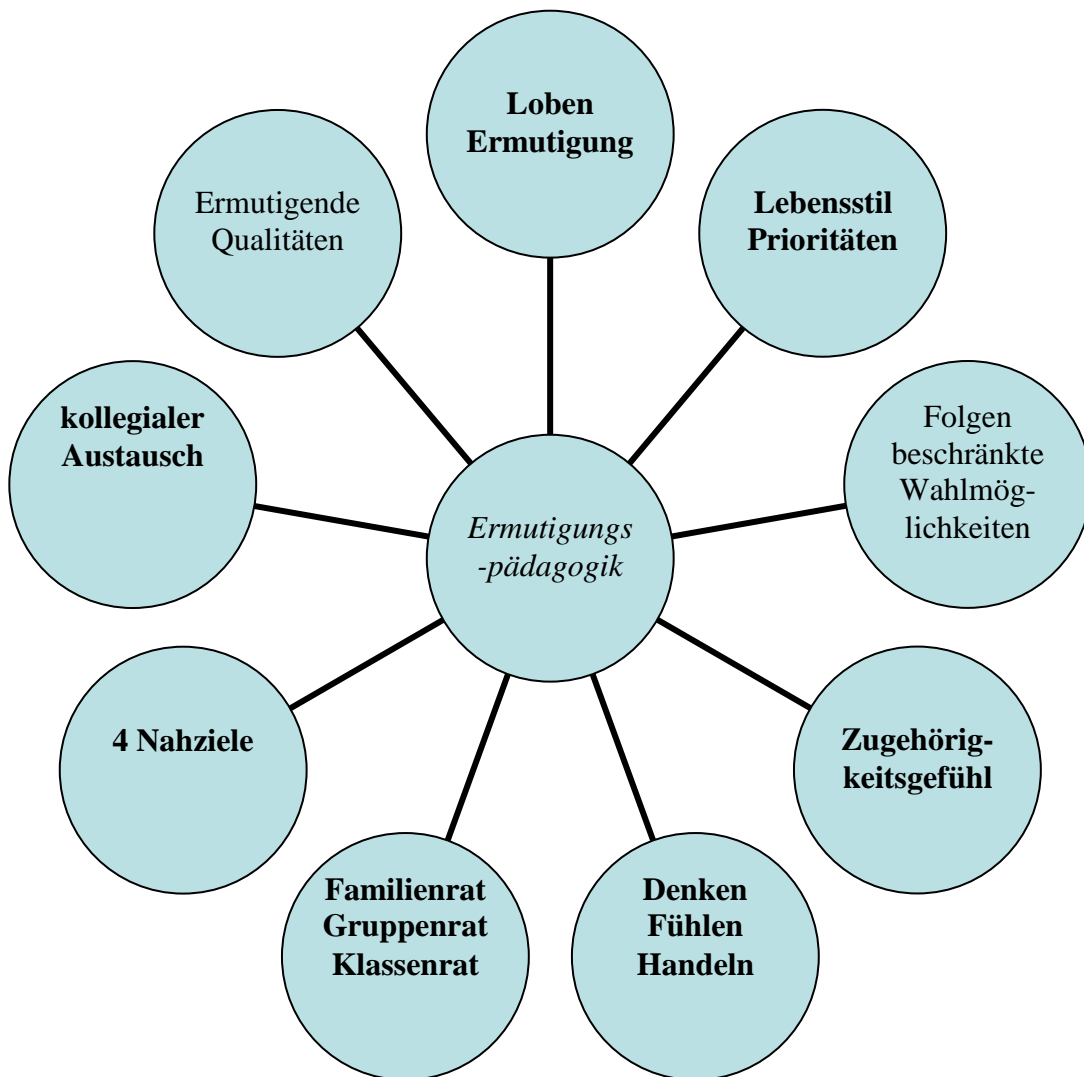
Dozent:

**Markus Schulte-Hötzel,
Encouraging-Mastertrainer
Individualpsychologischer Berater**

Die **TankStelle**

Markus Schulte-Hötzel
Bruchspitze 23
D-44803 Bochum
www.die-tankstelle.org

Bausteine Ermutigungspädagogik



Eine Unterrichtsstunde in Etikette

Ein Kinderpsychologe sagte im Fernsehen, Eltern sollten ihre Kinder so behandeln, wie sie es mit ihren besten Freunden täten, also mit Höflichkeit, Würde und Geschick.

„Ich habe meine Kinder nie anders behandelt“, dachte ich bei mir selbst. Aber später in der Nacht überlegte ich es mir noch einmal.

Nehmen wir einmal an, unsere guten Freunde, Fred und Eleonore, kämen zum Abendessen auf Besuch...

„Jetzt ist's aber Zeit, dass ihr beide kommt. Was habt ihr denn getan? Herumgetrödelt? Mach doch die Tür zu, Fred, oder bist du in einer Scheune geboren?

Ich wollte euch schon ewig einladen, Fred! Langsam mit den Chips und der Stippe, sonst verdirbst du dir noch den Appetit.

Habt ihr in der letzten Zeit etwas von der Gang gehört? Hab ´ne Karte von den Martins bekommen, sie sind wieder in Lauderdale. Was ist denn los, Fred? Warum rutschst du rum? Es ist den Flur runter, erste Tür links. Und ich möchte kein Handtuch mitten auf dem Boden rumliegen sehen, wenn du fertig bist.

So, wie geht's Kinder? Wenn alle schon hungrig sind, wollen wir ins Esszimmer gehen. Wenn ihr euch die Hände gewaschen habt, werde ich das Essen bringen. Du willst doch nicht behaupten, Eleonore, dass deine Hände sauber sind. Du hast gerade noch mit dem Hund gespielt.

Fred, du sitzt hier, und Eleonore, du sitzt bei dem halben Glas Milch. Du weißt doch, dass du deine Ellbogen nicht bei dir behalten kannst, wenn es um Milch geht.

Fred, ich sehe keinen Blumenkohl auf deinem Teller. Magst du keinen? Versuch doch mal einen Löffel voll. Wenn er dir nicht schmeckt, brauchst du ihn nicht aufzuessen. Aber wenn du ihn nicht versuchst, kannst du den Nachtschiff vergessen.

Über was haben wir uns gerade unterhalten? Ach ja, die Grubers. Sie haben ihr Haus verkauft und sind hereingefallen.

Aber Eleonore, sprich nicht mit vollem Mund. Und benütze deine Serviette.“

Gerade war ich an diesem Punkt in meiner Fantasie angekommen, als mein Sohn ins Zimmer kam. „Wie nett von dir, dass du kommst“, sagte ich freundlich.

„Was habe ich jetzt wieder getan?“ seufzte er.

aus: SCHOENAKER/SCHOENAKER/PLATT 2007: Die Kunst, als Familie zu leben. Herder Verlag

Individualpsychologie

Die Individualpsychologie gehört zu den drei traditionellen, psychologischen Schulen. 1911 gründete **Alfred Adler** (1870 - 1937), der zunächst dem Kreis um Sigmund Freud angehörte, die Individualpsychologie.

Ausgehend vom Begriff Individuum (das Unteilbare) betonte Alfred Adler die Einheit von Körper, Seele und Geist. Er machte sich zeitlebens für eine praktizierte Psychologie stark, die ihre Erkenntnisse in den Lebensaufgaben des Alltags (Liebe und Familie, Beruf und Arbeit, Gemeinschaft) erfahrbar macht.

Wichtige Annahmen der Individualpsychologie:

- Der Mensch ist ein soziales Wesen.
- Der Mensch ist ein Entscheidungen treffendes Wesen.
- Der Mensch ist ein zielorientiertes Wesen.
- Der Mensch ist ein unvollkommenes Wesen.

Alfred Adlers berühmtester Schüler **Rudolf Dreikurs** (1887 - 1972) erneuerte mit seinen Gedanken zur Ermutigungspädagogik und seinem Bestseller "Kinder fordern uns heraus" die Pädagogik.

Theo Schoenaker (*1932) entwickelte aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen als Therapeut und Berater u. a. das Encouraging Training als Präventionskonzept zur Selbstfürsorge.

Ermutigende Qualitäten mit kurzen Erklärungen (mehr dazu in Theo Schoenaker: Mut tut gut, RDI-Verlag)

Freundliche Stimme

Das bewusste Arbeiten mit der freundlichen Stimme führt zu der Erkenntnis, dass jeder Mensch Einfluss auf die eigene Stimme und damit auch auf die eigene Stimmungslage hat. Die freundliche Stimme bewusst eingesetzt, mit dem aufrichtigen Wunsch, die Lebensatmosphäre positiv zu gestalten, lässt uns eher freundliche Worte verwenden und auch unser Gesichtsausdruck wird freundlich. Wenn wir z. B. mit unseren Kindern so freundlich und gleichberechtigt wie mit guten Freunden sprechen, halten wir die Türen der beiderseitigen Verständigung offen.

Geduld mit mir und anderen

Im Umgang mit sich selbst bedeutet dies, sich z. B. Zeit zu lassen für die eigene Entwicklung, auch die ganz kleinen Fortschritte anzuerkennen und damit zufrieden zu sein. Mit Kindern Geduld zu haben heißt auch, sie nicht unter Druck zu setzen, sondern sie wachsen zu lassen, Fortschritte anzuerkennen und ihnen zu vertrauen, dass sie das, was sie jetzt tun wollen, auch können.

Blick auf das Gute richten

Das Gute erkennen ist die Fähigkeit, die den Menschen zum Optimisten macht. Wer das Gute im Leben erkennen will, muss sich entscheiden, es wahrnehmen zu wollen. Wer das Gute in anderen sieht und erwähnt, macht Türen auf. Wer überdies an das Gute glaubt, das im andern vorhanden, aber noch nicht erkennbar ist, fördert dessen Wachstum.

Interesse für andere zeigen

Wer Interesse für andere zeigt, strebt nach Verstehen, Einsicht gewinnen und Teilhaben. Wer sich aufrichtig für das interessiert, was im anderen vor sich geht, der hat die Eintrittskarte in eine Beziehung. Interesse empfangen ist deswegen so ermutigend, weil man sich beachtet, ernst genommen, wichtig, nicht allein fühlt und die Verbundenheit und Nähe mit der anderen Person erlebt.

Freundlicher Blick

Der freundliche Blick signalisiert die Offenheit für das Anliegen des anderen und wirkt einladend. Verbunden mit einem Nicken ermutigt er zum Sprechen oder Weitersprechen. Ein freundlicher Blick wird von dem aufrichtigen Wunsch getragen, anderen für ihre Anstrengungen und Erfolge Anerkennung, Einverständnis und Bestätigung zu vermitteln und ihnen den Glauben an sich oder die Freude über ihr Dasein mitzuteilen. Der freundliche Blick ist nicht starr und unbeweglich, sondern wandert von einem Auge zum anderen, wirkt verbindend und wird von einem Lächeln begleitet.

Körperkontakt

Körpernähe vermittelt das Gefühl von Angenommen sein ganz ohne Worte. Jeder Mensch sehnt sich immer wieder nach dieser Art von Geborgenheit und der Gewissheit, dass er nicht allein ist. Auch ein Schulterklopfen, Streicheln über den Kopf, eine Umarmung wirken – zur richtigen Zeit – ermutigend.

Aktives, aufmerksames Zuhören

Zum aufmerksamen Zuhören gehören Zeit, unsere volle Aufmerksamkeit und häufiger Blickkontakt. Das Ziel des aktiven Zuhörens ist es, verstehen zu wollen. Erst dann kann man auch in der richtigen, angemessenen Weise reagieren. Und manchmal genügt es schon, das Gehörte zu reflektieren. Diskussionen und Machtkämpfe entstehen erst gar nicht, wenn sich das Gegenüber verstanden fühlt. Die Erfahrung zeigt, dass es weniger Zeit kostet, uns z. B. dem Kind kurz mit voller Aufmerksamkeit zuzuwenden und zu hören, was es möchte. Oft sind solche kurzen Gespräche schnell erledigt, während ein Kind, das um unsere Aufmerksamkeit kämpfen muss, viel länger stört und nervt.

Versuche und Fortschritte anerkennen

Wer Versuche und Bemühungen anerkennt, wirkt ermutigend, weil er die im anderen schon vorhandene Kraft belebt und das Weitermachen fördert. Fortschritte zu sehen führt weg vom Perfektionsanspruch. Es geht dann nicht mehr um Erfolg, sondern um Verbesserung. Lob vermittelt das Gefühl „Ich bin nur gut genug, wenn ich erfolgreich am Ziel angekommen bin“ und macht eher Angst als Mut. Im Anerkennen von Versuchen und Fortschritten liegt trotz der gemachten Fehler, trotz eines vielleicht verpassten Erfolges eine Grundhaltung der Nachsicht, der Geduld und der Annahme.

Freundlich und fest die Richtung bestimmen

Manchmal ist es nicht leicht, den Unterschied zwischen Festigkeit und Herrschen zu verstehen. Kinder brauchen Festigkeit, brauchen Grenzen. Ohne diese haben Kinder keine Sicherheit und fühlen sich oft nicht wohl. Festigkeit ist unsere Weigerung, die ungebührlichen Forderungen des Kindes zu erfüllen oder jeder Laune nachzugeben. Ruhige und freundliche Festigkeit ist besonders bei jüngeren Kindern notwendig und wirksam. Manchmal ist ein fester Blick alles, was erforderlich ist. (Wichtig: Man kann nicht fest sein, so lange man spricht!).

Humor

„Nimm's ernst, aber mach's nicht so wichtig“ – Humor bedeutet, sich selbst und andere ernst zu nehmen, jedoch nicht so wichtig; oder umgekehrt. Lachen ist kommunikationsfördernd, entspannend, heilend und positiv ansteckend. Humor ist nicht einfach nur gute Laune. Humor ist die Fähigkeit, in konkreter Situation, gerade auch in widrigen Umständen, versöhnlich und warmherzig zu reagieren.

© VpIP

Das Zugehörigkeitsgefühl und Ermutigung

Ermutigung		
Annehmen Vertrauen Glauben		„mitmachen“ mithelfen mitdenken mitsprechen Verantwortung mittragen
Mensch/Sein		Verhalten

Lob und Ermutigung

Lob	Ermutigung
ist eine wertende Aussage über ein fertiges Produkt, über eine gelungene Leistung oder über eine Person	ist jedes Signal der Aufmerksamkeit, das das Zugehörigkeitsgefühl stärkt und Vertrauen in sich und die eigenen Möglichkeiten weckt oder stärkt
„Du bist so ein liebes Kind“ „Du bist in die Mannschaft aufgenommen worden. Ich bin so stolz auf Dich.“	„Danke, dass du sorgfältig aufgeschrieben hast, wer angerufen hat.“ „Du scheinst stolz darauf zu sein, zu dieser Mannschaft zu gehören.“
Lob ist eine Belohnung	Ermutigung ist ein Geschenk
Nur Gewinner bekommen Belohnung und Lob	Versuche und Fortschritte werden ermutigt. Insbesondere dann, wenn man nicht erfolgreich ist
Der Gelobte fühlt sich wertvoll, wenn er von anderen Anerkennung bekommt, bzw. wenn andere sagen: „Du bist wertvoll!“	Der/die Ermutigte fühlt sich wertvoll so wie er/sie ist. Der Maßstab liegt in ihm/ihr.
Die Haltung dahinter: gönnerhaft, verknüpft mit Erwartungen	Die Haltung dahinter: Ausdruck von Respekt: Man spricht Anerkennung oder Komplimente aus ohne Erwartungen für zukünftiges Verhalten

dies sind **keine** Ermutigungen:

„Du hast hart gearbeitet,..... **Ich wünsche, Du würdest das öfters tun**“

„Ich vertraue Deinem Urteil..... **Also enttäusche mich nicht.**“

„Du kannst es schaffen,.... **Also hör auf zu jammern, und fang an.**“

aus: T. SHOENAKER/J. SHOENAKER/ J.PLATT 2007: Die Kunst, als Familie zu leben. Herder
D. DINKMEYER, G. MCKAY, D. DINKMEYER JR. 2001: Step Elternhandbuch Grundkurs. Beust

Worte der Ermutigung

Worte, die sagen: „Ich nehme Dich, so wie Du bist.“	Worte, die sagen: „Ich weiß, dass Du es besser kannst.“	Worte, die sagen: „Ich sehe, dass Du daran arbeitest und Fortschritte machst.“	Worte, die sagen: „Ich weiß Dich zu schätzen.“
„Du scheinst Schach zu mögen.“	„Du kannst es schaffen, Du bist doch schon fast fertig.“	„Du hast hart daran gearbeitet.“	„Ich habe Deine Hilfe gebraucht, und Du warst für mich da.“
„Wie empfindest Du dabei?“	„Du machst Fortschritte.“	„Du wirst immer besser im Bruchrechnen.“	„Danke, das war eine große Hilfe.“
„Ich kann sehen, dass Du nicht zufrieden bist. Was, glaubst Du, könntest Du tun, damit Du glücklicher bist?“	„Das ist schwierig, aber ich glaube, Du wirst eine Lösung finden.“	„Es sieht so aus, als hättest Du Dir eine Menge Gedanken darüber gemacht.“	„Ich weiß es wirklich zu schätzen, wenn Du mir hilfst. Es macht das Einkaufen viel leichter.“
„Ich sehe, dass Du Dich darüber freust.“	„Ich vertraue Deinem Urteil.“	„Schau Dir den Fortschritt an, den Du gemacht hast.“	„Es war sehr rücksichtsvoll von Dir, das zu tun.“
„Es sieht ganz so aus, als hätte es Dir Spaß gemacht.“	„Ich brauche Deine Hilfe, um dies fertig zu bringen.“	„Ich kann sehen, dass Du Dich darin weiterentwickelst.“	„Ich brauche Deine Hilfe beim Planen unseres Picknicks.“
„Du hast Dein Bestes gegeben – das ist alles, was man tun kann.“	„Du wirst einen Weg finden.“	„Es sieht zwar so aus, als ob Du Dein Ziel nicht erreicht hättest, aber schau Dir doch an, wie weit Du gekommen bist.“	„Du hast große Fähigkeiten in ... Würdest Du das für die Familie tun?“
„Ich mag Deinen Sinn für Humor.“	„So wie ich Dich kenne, wirst Du das gut machen.“		„Ich hatte wirklich Spaß an unserem Spiel. Danke.“

D. DINKMEYER, G. MCKAY, D. DINKMEYER JR. 2001: Step Elternhandbuch Grundkurs. Beust

Encouraging-Training

Theo Schoenaker entwickelte Anfang der 1990er Jahre ein individualpsychologisches Gruppentraining zur Selbstfürsorge und –entwicklung. Somit ist es präventiv, es handelt sich um keine Therapie.

In einer Kleingruppe treffen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an 8 bzw. 10 Terminen á 2 bis 2 ½ Stunden in ermutigender Runde. Jede Einheit findet nach den 6-Stufen-Modell statt (Entspannung, Rückmeldung, Information, Übung, Trainingsaufgabe, „Brücke“). Jeder Termin behandelt ein individualpsychologisches Thema. Die einzelnen Abende bauen aufeinander auf.

Encouraging Training *Schoenaker Konzept*®

1. Einheit: Der Mensch ist ein soziales Wesen
2. Einheit: Der Mensch ist ein zielorientiertes Wesen
3. Einheit: Der Mensch ist ein unvollkommenes Wesen
4. Einheit: Denken in Zuneigung
5. Einheit: Umgang mit übler Nachrede
6. Einheit: Freundschaften schießen, Freundschaften halten
7. Einheit: Positive Selbstgespräche
8. Einheit: Bewusstsein des eigenen Anteils
9. Einheit: Meine Welt und Deine Welt
10. Einheit: „Ja, aber“ – Das zweifelnde Ich annehmen

Encouraging Elternttraining *Schoenaker Konzept*®

1. Einheit: Ermutigung in der Erziehung
2. Einheit: Das Zugehörigkeitsgefühl
3. Einheit: Die vier Prioritäten
4. Einheit: Natürliche und logische Folgen sowie beschränkte Wahlmöglichkeiten
5. Einheit: Verbindung von Denken, Fühlen, Handeln – Denken in Zuneigung
6. Einheit: Der situative Zielsatz
7. Einheit: Üble Nachrede – keine negativen Etiketten anhängen – soziales Dreieck
8. Einheit: Die vier Schritte zur Klärung einer Beziehung

Weitere Veranstaltungen und Informationen finden Sie auf meiner Website:

www.die-tankstelle.org

Literaturliste Ermutigungspädagogik (Auswahl)

- S. ADLER, C. HERZ, C. ADLER 2009: Die Kesse Katharina und ihre Freunde. Lahm
- ALMUT BARTL 2007: Daddy Cool. Ökotopia
- ALMUT BARTL 2007: Oscars für Kids. Ökotopia
- BABS BENDER-WOLFINGER: Ermutigungskarten für kleine und große Kinder. Se_licht
- BABS BENDER-WOLFINGER: Ermutigungskarten für Erwachsene. Se_licht
- EVA BLUM/HANS JOACHIM BLUM 2006: Der Klassenrat. Verlag an der Ruhr
- H. DILLING ET AL 2000: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Hans Huber V.
- D. DINKMEYER, G. MCKAY, D. DINKMEYER JR. 2001: Step Elternhandbuch Grundkurs. Beust
- RUDOLF DREIKURS/VICKY SOLTZ 2008: Kinder fordern uns heraus. Klett-Cotta
- RUDOLF DREIKURS/LOREN GREY 2009: Kinder lernen aus den Folgen. Herder
- ERIKA ECHLE 2010: Der Klassenrat – Lernort zur Sprachförderung u. des soz. Lebens. awd
- BARBARA HENNINGS/GISELA NIEMÖLLER 2007: Ermutigen statt kritisieren. Herder
- A. HILLE, D. SCHÄFER, A. BONSTÄDTER 2008: So bin ich. Velber
- CHRISTOF HORST ET AL 2005: Kess erziehen – der Elternkurs. Knaur
- KEVIN LEMAN 2010: Geschwisterkonstellationen. mvg Verlag
- JANE NELSON ET AL 1995: Der große Erziehungsberater. dtv
- T. U. J. SCHOENAKER, J. PLATT 2005: Kinderen opvoeden en vrede in het huis houden. Anode
- T. U. J. SCHOENAKER, J. PLATT 2007: Die Kunst, als Familie zu leben. Herder
- THEO SCHOENAKER 2011: Mut tut gut. RDI-Verlag
- T. SCHOENAKER/E. MÜLLER/J. PLATT 2010: Erfolg in der Schule. RDI-Verlag
- SIGRID TSCHÖPE-SCHEFFLER 2006: Konzepte zur Elternbildung – eine kritische Übersicht.
Verlag Barbara Budrich
- VPIP o.J: Familienrat

Leider passiert es immer wieder, dass Bücher, die wir als Pädagoginnen und Therapeuten empfehlenswert finden, nicht mehr aufgelegt werden. Vergriffene Bücher finden Sie z. B. im Internet bei www.booklooker.de.

- Verein für praktizierte Individualpsychologie
www.vpip.de
www.familienrat.eu
- Rudolf-Dreikurs-Institut
www.rudolf-dreikurs-institut.at

Wie geht's weiter?

Sind Sie neugierig auf die Ermutigungspädagogik geworden, dann gibt es folgende Möglichkeiten, am Ball zu bleiben:

- ein Encouraging Training mitzumachen (Trainer in Österreich erfragen Sie beim Rudolf-Dreikurs-Institut)
- die individualpsychologische Sommerschule besuchen, dieses Jahr in Canterbury (GB) vom 20. Juli bis zum 02. August (www.icassi.net)
- einen Kurs „Ermutigungspädagogik“ mitzumachen - gerne komme ich zu Ihnen oder organisiere ihn mit Assista hier in Wels.
- weiter zu lesen oder im Internet zu surfen (s. Literaturliste). Gerne nehme ich Sie auch in unseren Verteiler auf. Wenn Sie mir Ihren Namen und Ihre Anschrift hinterlassen, informiere ich Sie gerne von weiteren Veranstaltungen von mir.