

Würde ist nicht nur ein
Konjunktiv

Definitionen

- Achtung gebietender Wert eines Menschen
- Gebunden an ein bestimmtes Amt
(Würdenträger)
- Innere Würde = selbstbestimmt die eigenen Werte leben !! (nicht in jedem Gesellschaftssystem gleich)
- Ritual, Feier – Art der Ausführung
- Art. 1 Grundgesetz

Neurobiologie

- Lernen bedeutet Reizerfahrung, besonders auch entsprechend Bewegungsmustern
- Neuroplastizität
- Vernetzung wird stabilisiert durch Nutzung
- Embryo verarbeitet auch Reize von außen = erfahrungsbasiertes Lernen

Der Embryo

Am Ende der Schwangerschaft hat jeder Embryo ein einmaliges Gehirn mit individuellen Vernetzungen

Kindheit

- Es existiert ein sicheres Gefühl dafür, was sich richtig anfühlt (speziell Beziehung)
- Lernen ist lösungs- und erfolgsgetriggert („wie lernen Kinder laufen? Von Fall zu Fall“)
- Positive Erfahrung und Rückmeldung wichtig für Entwicklung (Oxitocin)
- Gehirnentwicklung auf das Umfeld hin, in dem das Individuum lebt
- Kohärenz braucht weniger Energie (Regelbeachtung ist energiepflichtig)

Das Kind

Kinder haben einen inneren Kompass dafür, *wenn es gut ist*.

Lernfreundliche Umgebung fusst auf Vertrauen und Bindung

Wechselspiel zwischen Zugehörigkeit und Autonomie

Pubertät und später

- Überzeugungen und Werte entwickeln sich durch Vermittlung wichtiger Personen
- Gesellschaftliche „Konventionen“ bieten einen Rahmen für die „wünschenswerte“ Entwicklung
- Individuelle erfahrungsbedingte Werteentwicklung
- Pubertät: Entscheidung „dafür“ oder „dagegen“
- Kohärenz versus Ersatzbefriedigung

Jugendliche und Erwachsene

Sich der eigenen Würde bewußt sein!

Erziehung und gesellschaftlicher Druck
machen der Menschen vielfach zu Objekten

Subjekt sein bedeutet Mut, Klarheit und
Selbstverantwortung

Kohärenz versus Ersatzbefriedigung

Die Suche nach dem richtigen Weg

- Tiere sind vorprogrammiert. Lernen erfolgt innerhalb des vorgegebenen Programms
- Entwicklung früher entlang der Vorgaben von Religion, Gesellschaft und Eltern
- Heute kann niemand vorhersagen, wohin die Entwicklung gehen wird. Die Gedankenmodelle der letzten Jahrhunderte geraten in Krise (humanistische Psychologie, Demokratie,...)
- Komplexität ist zu groß, ein Einzelner kann die Aufgaben kaum mehr beherrschen (Hierarchie)

Würde

Entwickelt sich an Erfahrung und Versuch (wie will ich mit anderen in Austausch treten).

Persönliche Sinnklärung gibt Orientierung

Eigene Überzeugungen leben und vertreten =
Subjekt sein. Lenkt Verhalten automatisch

Eigene Dilemmata annehmen und bewusst
gestalten (Zugehörigkeit/Autonomie)

Niemanden zum Objekt machen

Was Du nicht willst, was man Dir tu –
das füg auch keinem Anderen zu!

- Sich der eigenen Würde bewusst sein und diese aufrecht erhalten
- Ersatzbefriedigung vermeiden (um „Pseudo“-Kohärenz zu vermeiden)
- Anderen das Gleiche zugestehen
- Entwicklung ermöglichen, Rückschritte funktionieren nicht
- (Selbst-)Verantwortung anerkennen

Der Alltag

- Mutig und selbstbewusst zu sich stehen, die eigene Meinung vertreten, ohne Andere zu verletzen (nicht schweigen!)
- Keine Grenzüberschreitungen hinnehmen, auch wenn das zunächst auf Befremden stößt
- Anderen zugestehen, eigene/andere Bedürfnisse und Ideen zu haben. Was braucht der Andere?
- Respektvoll, achtsam, motivierend auf Andere zugehen, nicht bewerten, keine Vorannahmen

Klagen gilt nicht, „Tun“ zählt

- Konsequentes Ermöglichen von Augenhöhe
- Wir sind nicht hilflos!
- „Gutes“ wahrnehmen und benennen
- Sinnstiftung statt Ablenkung (Kohärenz)
- Die Entwicklung geht weiter, nur wer sich einbringt, kann etwas bewegen
- Engagement, Begeisterung und Beziehungsarbeit wirken ansteckend
- Als „Konsumenten“ werden wir Objekt

Praktische Vorschläge für die nächsten Tage: mehr Sozialkompetenz leben

- Meiden Sie das Reden **über** Andere, Be/Abwertung
- „Gewalt“ vermeiden
- Überdenken Sie Ihre Aktivitäten: Was ist Ablenkung? Was bringt Erfüllung?
- Vermeiden von Klagen, dagegen Einladung Anderer zur Konstruktivität und Entwicklung
- Beachten und Aussprechen, was am Anderen gefällt/ wofür Sie bewundern/ warum Sie dankbar sind
- Erst die Bedürfnisse des Anderen wahrnehmen und dann die eigenen „anpassen“

Was hat das mit Mediation zu tun?

- Die Individuen werden als Subjekt unterstützt
- Die Parteien sind Spezialisten für ihr Leben, Probleme und Konflikte, und für ihre Lösungen
- Bedürfnisse zu berücksichtigen steht jedem zu, wenn dadurch niemand geschädigt wird
- Das Interesse am Gegenüber macht das Zusammenleben (wieder) möglich
- Miteinander Wege finden statt übereinander reden

Achte
auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte ✠

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen ✠

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten ✠

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter ✠

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal ✠



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit