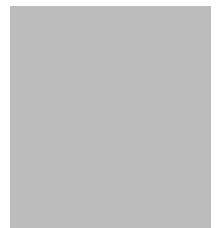
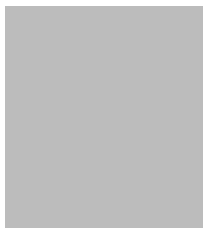
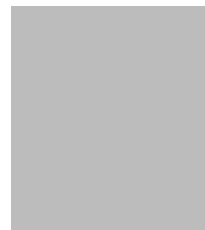
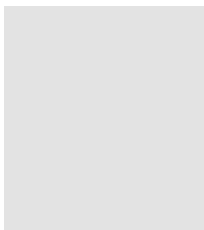
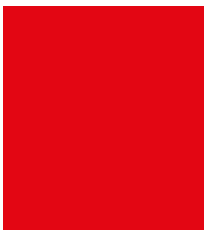
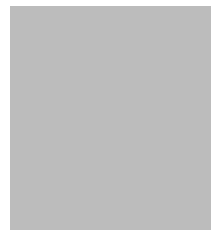
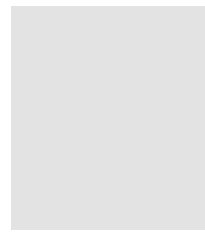
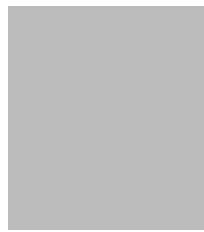
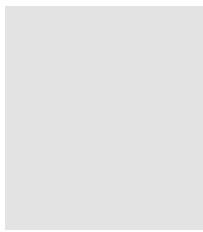
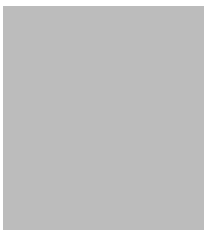
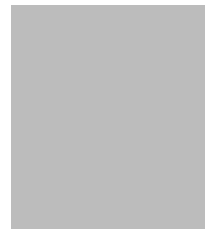
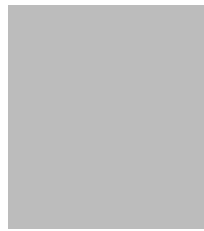
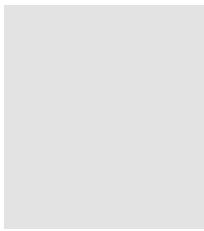
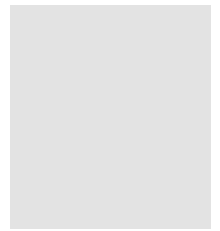
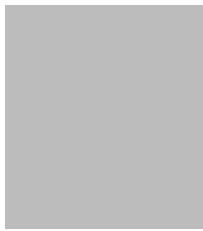
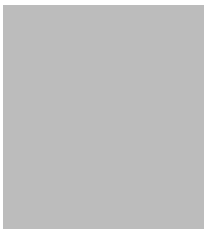


# Was MACHT was?!

Modul EinPRÄGsam



# Hintergrund

## Einleitung

Das Modul EinPRÄGsam setzt sich mit den Konzepten von Schuld, Lob, Strafe, Regeln und Grenzen auseinander. Es dient vor allem der Reflexion des eigenen Umgangs mit bzw. der eigenen Haltung gegenüber diesen Konzepten. Im Vordergrund des Moduls stehen die biografische Arbeit mit den Konzepten und die Herstellung eines Bezuges zum jeweiligen Gegenwartsalltag.

Im Folgenden geben wir einen Einblick in die verschiedenen Konzepte, der verdeutlichen soll, welchen Einfluss die Konzepte auf uns selbst, unser Miteinander und auf die Entwicklung von Kindern haben können und welche alternativen Umgangsweisen möglich sind. In dem uns hier gesetzten Rahmen kann dieser Einblick nur ein Anreißer des jeweiligen Themas sein, der Interesse und Neugier auf eine weitere Auseinandersetzung mit den jeweiligen Themen wecken möchte.

## Einführende Worte

Kinder sind wundervolle und sehr empfindsame Menschen. Jede Form von Gewalt ihnen gegenüber hat folgenschwere Konsequenzen für ihr Leben. Um zu sehen, wie schwerwiegend diese Folgen sind, müssen wir lernen, die Gewalterfahrungen in unserer eigenen Geschichte zu erkennen. Über die biografische Arbeit ist es möglich, einen ersten Zugang dazu zu bekommen. Indem wir Mitgefühl für uns selbst und unsere eigenen Verletzungen entwickeln, wächst unser Verständnis für die Verantwortung und die Macht, die wir gegenüber jungen Menschen haben.

## Das Konzept Schuld

*” Der Grund, warum wir uns so fühlen,  
wie wir uns fühlen, ist wegen der anderen! “*

*(Aus dem Alltagsdenken)*

Sich das Konzept der Schuld als Thema vorzunehmen, ist herausfordernd. Dieses Thema ist sehr komplex und hat viele verschiedene Ebenen. Das Konzept der



Schuld ist die Basis unseres Wirtschaftssystems, es ist wesentlicher Bestandteil vieler Religionen und tief in unserer Sprache und unserem Umgang miteinander verwurzelt. Es scheint uns etwas „Natürliches“ zu sein. Dennoch oder gerade deshalb ist es uns wichtig, dieses Thema aufzugreifen und als das zu benennen, was es ist: Schuld ist ein Konzept mit schwerwiegenden Folgen für uns, unsere Beziehungen und unsere Gesellschaft.

Für den Rahmen und die inhaltliche Ausrichtung dieses Moduls interessiert uns vor allem Schuld im Hinblick auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Innerhalb dieses Rahmens wollen wir den Fokus darauf legen, was Schuld ist, wie sie funktioniert, welche Folgen Schuld hat und was Alternativen zu diesem Konzept sein können.

### Beschuldigen

Es gibt viele Ebenen, in denen das Konzept Schuld zum Tragen kommt. Wenn wir hier von Schuld sprechen, meinen wir vornehmlich das Beschuldigen anderer Personen oder von sich selbst. In unserem üblichen Miteinander gehen wir z. B. davon aus, dass eine Person A etwas tut und eine Person B dadurch verärgert wird:

„Ich (A) bin sehr ärgerlich, weil B zu spät gekommen ist. Sie\*Er ist schuld an meinem Ärger.“

Eine andere Möglichkeit ist, dass B sich selbst beschuldigt: „Ich fühle mich schuldig, weil ich zu spät gekommen bin. Die anderen sind sicherlich deshalb verärgert und jetzt gibt es eine schlechte Stimmung. Ich trage die Schuld daran.“

Oder A fühlt sich schuldig, weil sie\*er glaubt: „B kommt immer wieder zu spät. Wahrscheinlich findet sie\*er meinen Kurs langweilig, weil ich ihn nicht interessant genug mache. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass B meinen Kurs nicht mag!“

### Die Herkunft

Die Idee von Schuld hat sowohl gesellschaftlich-historisch als auch individuell eine tiefe und lange Geschichte. Hier soll uns vor allem der individuelle Kontext interessieren.

Wenn ein Mensch geboren wird und aufwächst, werden leider sehr oft seine grundlegenden Bedürfnisse wie Nahrung, Geborgenheit, Körperkontakt, Verständnis etc. nicht erfüllt. Er wird vielleicht nicht gestillt, wenn er Hunger hat, er bekommt vielleicht die bedingungslose Liebe nicht, die er braucht. Auch wenn die Bezugspersonen ihr Bestes geben und sogar oft das Unmögliche versuchen, werden sie im Laufe der Begleitung des Kindes immer wieder mit ihren eigenen Grenzen und unerfüllten

Bedürfnissen konfrontiert. Hier stehen oft die angestrebten Wertvorstellungen der Bezugspersonen und deren geprägte Verhaltensmuster im inneren Konflikt.

Und so gibt es in den meisten Fällen eines Kinderlebens viele bis unzählbar viele Situationen, in denen der Säugling, das Kleinkind usw. aufgrund dieser Muster nicht das bekommt, was es braucht. Das Nervensystem eines Kindes ist noch in der Entwicklung. Wenn die Bedürfnisse eines Kleinkindes nicht erfüllt werden, entstehen so starke Emotionen, dass sie das Nervensystem des Kindes nicht verarbeiten kann. Folglich, um sich zu schützen, projiziert das Kind diese Gefühle, z. B. in Form von Wut und Hass, nach außen. Die Mutter oder Hauptbezugsperson wird zur Verantwortlichen an diesem Schmerz. In dieser Lebensphase ist dieser Prozess überlebensnotwendig. Damit schützt sich das Kind.

### Die Übertragung

Diese Projektionen nach außen sind heute tief in uns verwurzelt und hatten in unserer frühen Kindheit eine wichtige Überlebensfunktion. Im weiteren Aufwachsen haben wir als Kinder dann das Konzept und die Sprache von Schuld durch Erwachsene und andere Kinder weiter vertieft, anstatt sie abzulegen. Heute, als Erwachsene mit ausgereiftem Nervensystem sind wir in der Lage, starke Emotionen auszuhalten. Doch durch unsere tiefe Prägung hängen wir immer noch an der vor langer Zeit entwickelten Überlebensstrategie und projizieren die Verantwortung für unsere Gefühle nach außen. Wir übertragen Reaktionsmuster von damals in die Situationen von heute. Gleichzeitig sind auch Konzept und Sprache der Schuld tief in uns verinnerlicht. Beides führt schließlich zu folgender Haltung: „Der Grund dafür, dass ich mich fühle, wie ich mich fühle, sind die anderen.“

Es ist eine Haltung, mit der wir groß geworden sind, die wir als ganz natürlich verinnerlicht haben. Wir stellen sie meist nicht in Frage. Wir denken wirklich, dass es so ist. Unser gewohnter Umgang ist es dann, das Außen so zu verändern, dass wir uns wieder wohlfühlen können. Leider führt diese Haltung zu Konflikten in unterschiedlichen Ausmaßen, seien es Beziehungskonflikte in unserem Alltag oder letztlich Kriegsgeschehen überall auf der Welt.

Aber ist es nicht wichtig dafür zu sorgen, dass es uns gut geht? Ja, das ist wichtig! Doch aus welcher Motivation heraus tun wir das? Handeln wir, weil wir das Außen oder andere Personen als verantwortlich für unser Unwohlsein sehen bzw. beschuldigen? Oder handeln wir, weil wir merken, dass wir mit unseren Gefühlen überfordert sind? Handeln wir, weil wir merken, dass wir das, was in uns geschieht, gerade nicht fühlen wollen oder aushalten können?



## Die Reaktion

Der Ursprung unserer inneren Motivation verändert die Auswirkungen auf uns selbst und unsere Umwelt. Bin ich davon überzeugt, dass der\*die andere daran Schuld trägt, wie es mir geht, dann bin ich ärgerlich, wütend, vielleicht fange ich innerlich an zu rasen. Meine Wut und mein Ärger gelten der Person, die daran schuld ist, wie ich mich fühle. An dieser Stelle nutzen wir normalerweise zwei Wege. Entweder wir unterdrücken die Wut oder wir leben sie aus. Ersteres führt zu Frustration und innerer Verhärtung, Letzteres zum offenen zwischenmenschlichen Konflikt. Beide Wege belasten uns und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

## Ein möglicher Ausweg: Jenseits von Recht haben

Eine andere Möglichkeit ist, meinen Blick auf mich selbst zu richten und zu fragen: „Was passiert in mir?“, „Was führt bei mir zu solch starken Emotionen, wenn die andere Person auf die Art handelt, wie sie es tat?“, „Woher kommen diese starken, mich überwältigenden Gefühle?“.

Diese Möglichkeit ist für viele Menschen ungewohnt, weil es hier nicht mehr um richtig und falsch geht. Dieser Weg ist jenseits von der Idee „Recht zu haben“. Den Blick auf uns selbst zu richten, bedeutet, die eigenen Grenzen zu erkennen, aber auch Verantwortung für den Umgang mit unseren Gefühlen zu übernehmen. Meine Wut wird hier nicht auf die gewohnte Art „befriedigt“, indem die „schuldige“ Person genannt, beschimpft oder gar bestraft wird. Die aufkommende Wut ist meine Wut und ich kann Wege finden damit umzugehen. Ich kann mir einen Boxsack suchen und die Wut „ablassen“ oder ich kann lernen, diese Wut in mir zuzulassen, ohne sie abzureagieren. Auch gibt es viele Möglichkeiten, verstehen zu lernen, was die Wut bedeutet – denn sie weist uns auf etwas hin. Gleichzeitig hat sie einen guten Grund und es lohnt sich, zu schauen, was dieser Grund ist.

Es gibt verschiedene Wege mit den eigenen Emotionen umzugehen, ohne Gewalt gegen sich selbst oder andere Menschen auszuüben. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass ich meine Emotionen als meine Emotionen akzeptiere. Indem ich Verantwortung für „das Meine“ übernehme, habe ich die Möglichkeit zu verstehen und zu lernen, zu agieren und zu wachsen, anstatt wie gewohnt in meinen bekannten Mustern zu reagieren. Es ergibt sich eine völlig neue Perspektive, in der die andere Person von dem\*der „Schuldigen“ zu eine\*r „Auslöser\*in“ meiner Gefühle wird. Schuld existiert nicht mehr.

Siehe dazu  
auch das Modul  
SELBSTfürsorge.

## Die eigenen Grenzen respektieren

An dieser Stelle kann ich mich dann frei entscheiden: Kann ich aushalten, was die Person bei mir auslöst oder nicht? Falls es mir zu viel ist, kann ich die Person bitten, sich anders zu verhalten oder mich zurückziehen. Diese Handlung geschieht nicht

Siehe Literatur-  
hinweise, S. 22.

aus Ärger, sondern aus Mitgefühl mit mir selbst. Dieser Weg ist gewaltfrei sowohl mir selbst als auch dem Außen gegenüber. Er beinhaltet weder Unterdrückung meiner selbst noch Aggression gegen andere Personen.

### Die Folgen von Schuld

Für Begleiter\*innen von Kindern ist es besonders wichtig, sich klar zu machen, welche Wirkung das Konzept von Schuld auf Kinder hat. Kinder sind besonders von Beschuldigungen betroffen, weil sie der Verantwortungsübertragung (und Last) noch nicht gewachsen sind. Aus Schuld resultieren Gefühle wie Wertlosigkeit, Unwürdigsein, Falschsein oder Ohnmacht, die schließlich zu Selbstbildern der eigenen Persönlichkeit werden. Kinder sind abhängig von ihren Begleiter\*innen. Sie sind angewiesen auf ihre Liebe und den Kontakt. Sie unterwerfen sich daher dem Schuldurteil und lernen, Charaktereile ihrer Persönlichkeit als falsch oder unnütz abzuspalten. Dies ist ein sehr schmerzvoller und folgenreicher Prozess! Schuld rechtfertigt und geht Hand in Hand mit Bestrafung wie z. B. Liebesentzug oder körperliche Misshandlung. Es entsteht ein Kreislauf der Erniedrigung.

### Im Innen wie im Außen

Als ältere Kinder, Jugendliche und schließlich Erwachsene haben wir das erlernte Konzept der Schuld über die Stimmen unserer Eltern/Bezugspersonen als „innere\*r Richter\*in“ oder „innere\*r Kritiker\*in“ verinnerlicht. Wenn ich beispielsweise nicht die von mir erwartete Leistung erbringe, werde ich mich womöglich schlecht bzw. schuldig fühlen, weil ich denke, dass ich nicht gut genug bin. Eine Folge dieses Denkens ist oft Scham. Wir schämen uns dafür, „falsch“ zu sein. Scham verhindert den Zugang zu und das Nutzen von wichtigen Ressourcen unseres menschlichen Potentials. Diese Form der Scham ist ein wesentlicher Grund für unsere inneren Mauern und für das Verschließen vor der Außenwelt. Die Angst davor, als die entdeckt zu werden, die wir „wirklich“ sind, ist tief eingepägt und kann mitunter riesige Ausmaße haben. Was als Kind von den Erwachsenen als falsch, unnütz und gar schädlich eingeordnet und meist auch bestraft wurde, werden wir, wenn unbearbeitet, unser ganzes Leben lang versteckt und unterdrückt in uns tragen.

Im menschlichen Miteinander sind Schuldzuweisungen oft sehr schwer als solche zu erkennen. Besonders Kindern gegenüber erlebe ich immer wieder schwer zu identifizierende Formen dieser Zuweisungen wie: „Sag mal, kannst du mal freundlicher sein?!“ oder „Ja, das ist ja wohl jetzt nicht meine Schuld, dass du weinst!“ oder „Jetzt hab dich mal nicht so!“. Erwachsene lehren diese Sprache den Kindern und diese geben sie untereinander weiter.

### Aussteigen

Zu erkennen, wie tief wir in dem Konzept Schuld verankert sind, benötigt sehr viel



# Impressum

## Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V.  
Generalsekretariat  
Carstennstraße 58  
12205 Berlin  
[www.drk.de](http://www.drk.de)

## Verantwortlich

Sabine Urban, DRK-Generalsekretariat

## Autor\*innen

Johannes Neumann  
Anne Sophie Winkelmann

## Begleitendes Netzwerk Kinderschutz in DRK-Kitas

Astrid Exel, DRK-Landesverband Thüringen e. V.  
Kirsten Figge, DRK-Kreisverband Hamm e. V.  
Hannegret Frohn, DRK-Kreisverband Neuss e. V.  
Bernadette Nattler, DRK-Ortsverein Billerbeck e. V.  
Petra Schlegel, DRK-Kreisverband Bielefeld e. V.

## Layout und Satz

Kommunikationsagentur IKONUM, Dresden  
[www.ikonum.com](http://www.ikonum.com)

## Erscheinungsdatum

Dezember 2016

Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autoren die Verantwortung.



[www.DRK.de](http://www.DRK.de)

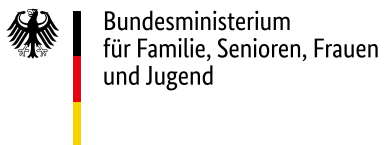
Deutsches Rotes Kreuz e. V.  
Generalsekretariat

Carstennstraße 58  
12205 Berlin

Telefon: 030 85404 - 0  
Telefax: 030 85404 - 468  
E-Mail: [drk@drk.de](mailto:drk@drk.de)  
[www.drk.de](http://www.drk.de)

© 2016 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Förderung durch die

