



Begegnung als Chance

Workshop zum Thema „Wertschätzendes Handeln - aber wie?“

DOKUMENTATION

Begegnungen in der Nachbarschaft finden im Treppenhaus, auf der Straße, im Park, in Kita, Schule, Nachbarschaftszentrum und an vielen anderen Orten statt. Ein Lächeln, Kopfnicken oder eine freundliche Begrüßung machen etwas mit dem Menschen und lassen uns den Tag gut beginnen. Freundliche Begegnungen beeinflussen unseren Selbstwert und das eigene Empfinden. Das Gesehen-Werden, Wertschätzung, Respekt und Achtung anderer Menschen sind grundlegende Voraussetzungen für Selbstwert, aber auch für den achtsamen Umgang miteinander. Begegnungen können aber auch Konflikte hervorrufen. Wie begegnen wir Menschen, deren Auftreten und Verhalten wir nicht verstehen und auch nicht bejahen? Wie können wir in Konfliktsituationen trotzdem wertschätzend Handeln und Wege finden, diese Konflikte zu thematisieren?

Im Workshop setzen wir uns mit den Werten, Einstellungen und Haltungen auseinander, die unsere Alltagspraktiken und somit auch unser professionelles Handeln beeinflussen. Worauf beruhen Konflikte und wie verhalten wir uns in diesen Situationen? Der Fokus des Workshops liegt auf der Selbstreflexion unserer Haltung in der sozialen Interaktion, dem Kennenlernen verschiedener Techniken und dem Ausprobieren verschiedener Umgangsweisen anhand von Fallbeispielen aus der Praxis.

Wann? Montag, 25.04.2016 von 9:30 bis 16:00Uhr

Wo? Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte (StadtRand gGmbH)
Perleberger Str. 44 in 10559 Berlin

Umgesetzt wird der Workshop von Sarah Häsel-Bestmann und Ute Volkmann

Zur Person Sarah Häsel-Bestmann

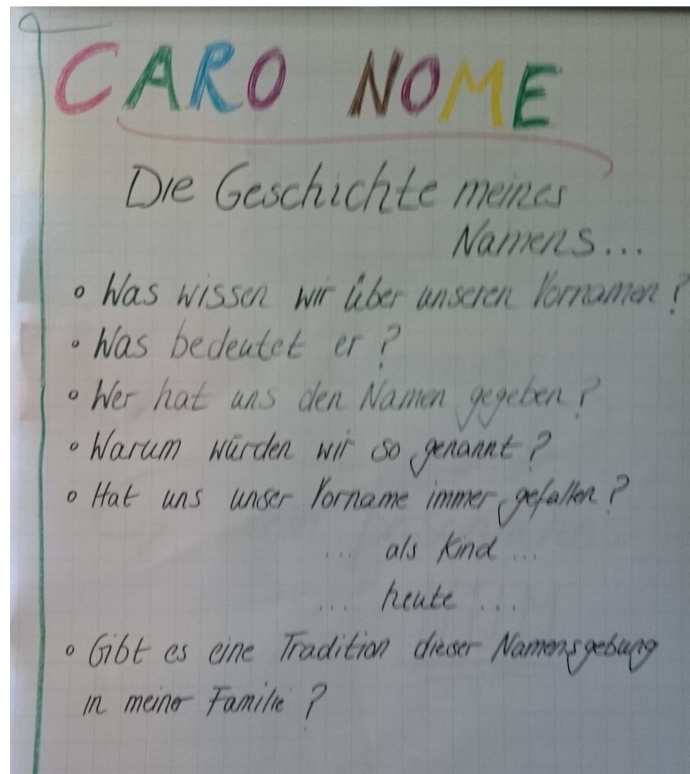
- ⇒ Sozialarbeiterin und Erwachsenenbildnerin
- ⇒ freiberufliche Trainerin und Forscherin in der Stadtteilarbeit, Kinder- und Jugendhilfe, Soziale Arbeit

Zur Person Ute Volkmann

- ⇒ Kulturpädagogin und Erziehungswissenschaftlerin
- ⇒ freiberufliche Teamerin und Trainerin in der transkulturellen und antirassistischen Bildungsarbeit

Kontakt: Sarah Häsel-Bestmann, E-Mail: haeseler@eins-berlin.de, Telefon: 0162-3084402

WERTSCHÄTZUNG



WERTSCHÄTZUNG – Was heißt das?

... Wird von allen gefordert, aber was wird darunter verstanden?

... Wird von allen der Nutzen darin gesehen?

... Fehlt an vielen Stellen?

- Was sind Ihre Assoziationen zum Begriff „Wertschätzung“?

„Dem Wert einer Sache Bedeutung beimessen und sie als positiv einschätzen.“ (Duden 2013)

„Wertschätzung ist verbunden mit achtungsvollem Respekt, verstehendem Wohlwollen und aufrichtiger Anerkennung und drückt sich aus in achtsamer Zugewandtheit, ernstem Interesse, wachsamer Aufmerksamkeit, liebevoller Freundlichkeit und Achtung des Selbstwertes des Gegenübers“ (Schulz 2012:15f).

- Einladung zu einer offenen, vertrauensvollen Begegnung
- Selbstachtung und Selbstwert sind dafür grundlegend
- Zielt nicht auf Veränderung, sondern Anerkennung der anderen Person (Schulz 2012:15f)



Abb. 3.2 Jeder ist ein Genie. Aber wenn man einen Fisch danach beurteilt, ob er einen Baum hochklettern kann, wird er sein ganzes Leben denken, dass er ein Versager ist. Albert Einstein (© Bettina Modemann)

Schulz 2012:26

- Kampf um Anerkennung ist nicht notwendig
- Dadurch fühlen sich Menschen im Kontakt sicherer
- **Wertschätzung und Akzeptanz als innere Überzeugung!!! Sonst kann es zu Widerstand führen**

„Die nicht verändern wollende Wertschätzung und Akzeptanz führt paradoxerweise zu Veränderungen“ (Schulz 2012:16).

Übung im Paar:

- Person A erzählt einen Sachverhalt.
 - Person B hört ca. 10 Min. zu
 - Austausch und sammeln: Was ist hilfreich beim Zuhören?
 - ⇒ Aus der Perspektive B: Was mache ich (B), damit ich gut zuhören kann?
 - ⇒ Aus der Perspektive A: Was macht der Zuhörende (B), was mir(A) zeigt, dass er zuhört?
- Ca. 5 min.

- In welchen Situationen fällt es Ihnen schwer wertschätzend zu sein?
- In welchen Situationen haben Sie keine Wertschätzung erfahren?

WARUM FÄLLT WERTSCHÄTZUNG MANCHMAL SCHWER?

- Wir nehmen einander anhand spezifischer Kategorien wahr:
Alter, Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Auftreten, Kleidung, Beruf/Status, etc.

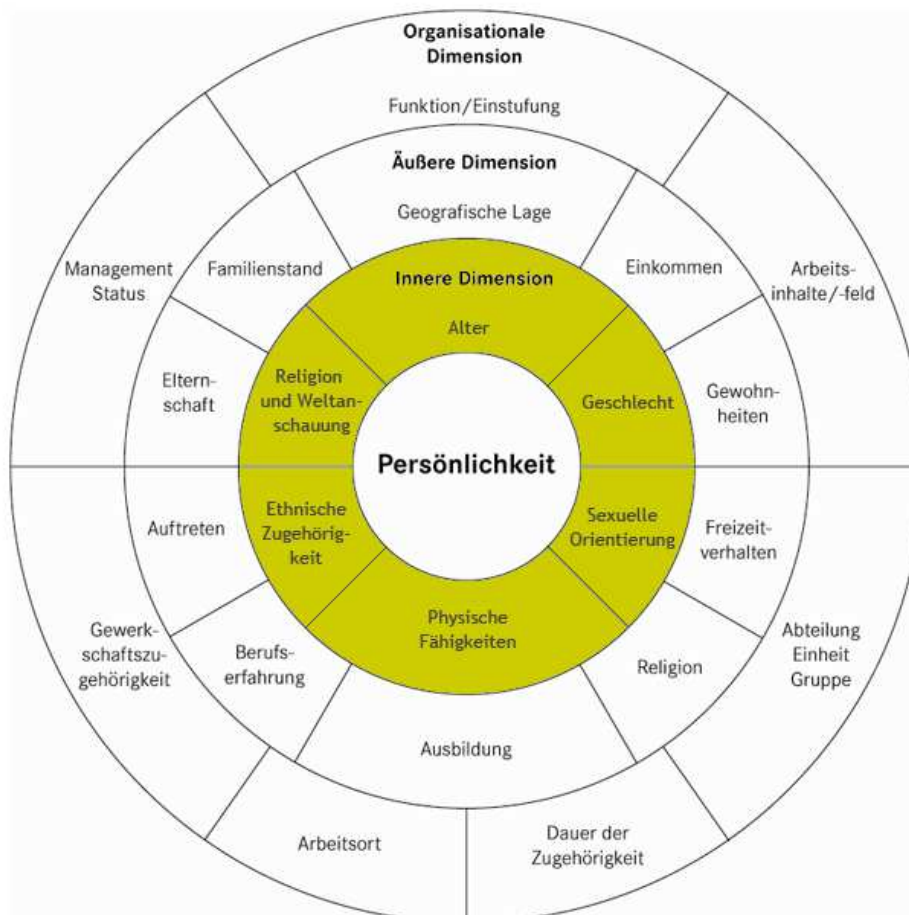


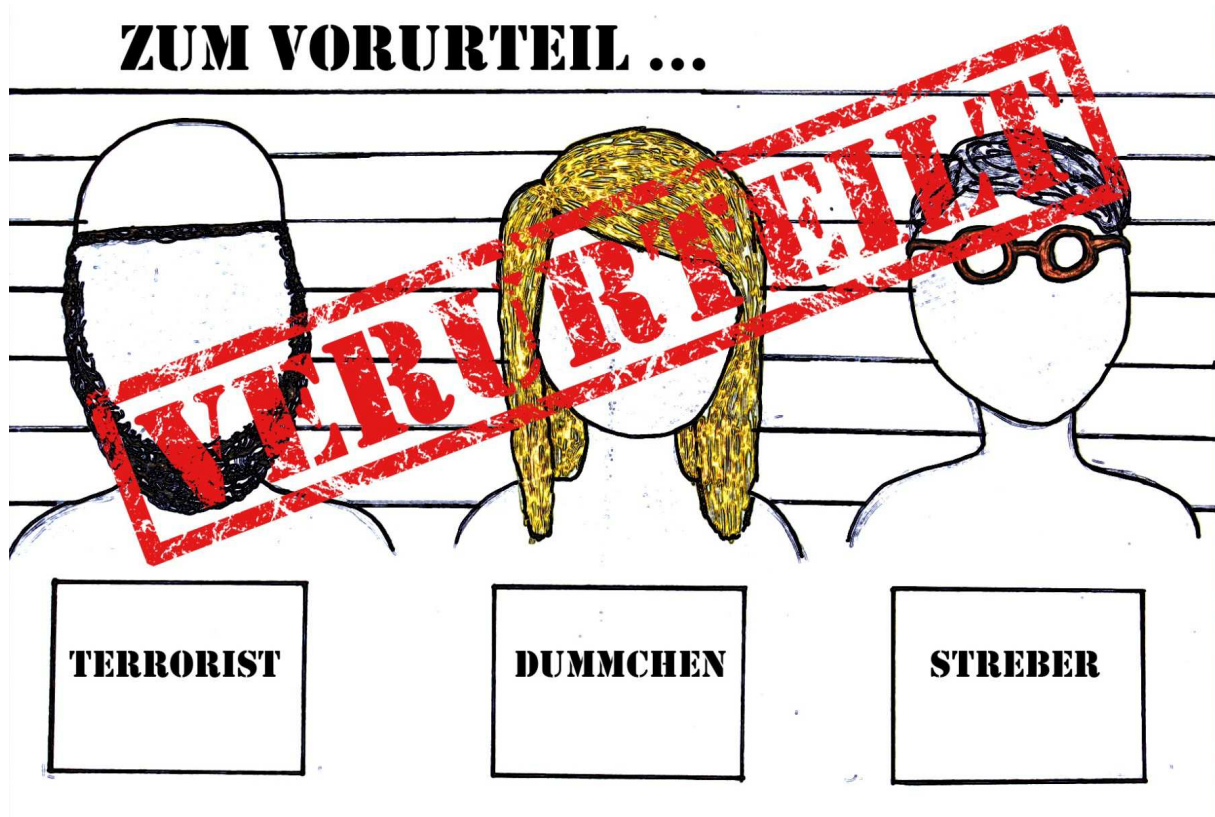
Abbildung frei nach Gardenswartz und Rowe: „4 Layers of Diversity“

Was steht uns im Weg?

- Stereotype
 - Positive und negative Eigenschaften/Verhaltensweisen, die mit bestimmten sozialen Kategorien oder Gruppen assoziiert werden.
 - „Köpenicker sind alle Union-Fans“; „Sozialarbeiter_innen sind alle Gutmenschen“
 - Sie sind automatisch und auch sozialer Konsens, auch wenn sie häufig unzutreffend sind.
- Vorurteile
 - Herabsetzende Einstellungen gegenüber sozialen Gruppen oder ihren Mitgliedern, die auf wirklichen oder zugeschriebenen Merkmalen von Mitgliedern dieser Gruppen beruhen.

- umfassen eine verzerrte und zumeist negative Bewertung einer Gruppe und deren (vermeintlichen) Gruppenmerkmalen
- verzerrte Bewertungen eines sozialen Reizes, die kognitive (wie Stereotype), emotionale (wie Angst) und verhaltensmäßige Komponenten (wie Vermeidung) enthalten.

ZUM VORURTEIL ...



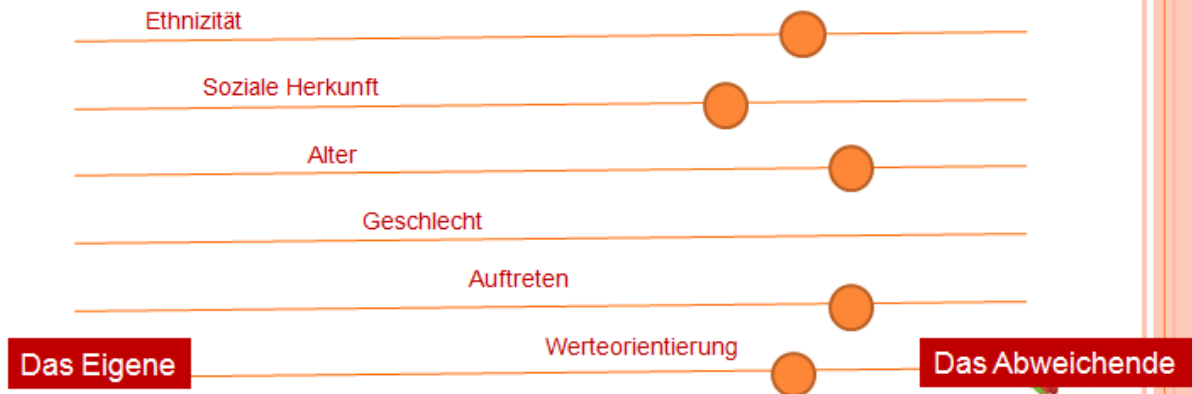
Was steht uns im Weg?Vorurteile...“ismen“

- Rassismus
- Xenophobie
- Antisemitismus
- Anti-Islamismus
- Bodyismus
- Sexismus,
- aber auch Blondinen, Hartz-V-Empfänger*innen und Politiker*innen, etc. unterliegen bestimmten Vorurteilen!

(Bundeszentrale für Politische Bildung 2012)

Worauf beruhen unsere Urteile/Wahrnehmungen?

- Kategorisierung und Zuordnungen bilden die Linien einer inneren und gesellschaftlichen Differenzordnung



Worauf beruhen unsere Urteile/Wahrnehmungen?

- Kategorisierung und Zuordnungen bilden die Linien einer inneren und gesellschaftlichen Differenzordnung
 - Wir positionieren uns und werden innerhalb gesellschaftlicher Mehrheits- und Machtverhältnisse positioniert.
 - Auf dieser Positionierung beruhen Soziale Identität und Selbstkonzept

Warum fällt Wertschätzung manchmal schwer?

- Psychologische Erklärungsansätze
 - Übertragung: Abwehr der Eigenschaften, die man an sich selbst ablehnt
 - Neid: Andere leben eigene Visionen, Lebensentwürfe
 - Bedrohung: „Die nehmen uns etwas weg“; oder „bedrohen meine Normen, Werte, Moralvorstellungen“.
 - Verdrängung: Alle haben eine Migrationsgeschichte
- Rassismustheoretische Erklärungsansätze
 - Essentialisierung (Ein spezifischer Wesenskern: „Faul, unpünktlich, Rhythmus im Blut“)
 - Homogenisierung („Die sind alle gleich!“)
 - Hierarchisierung („Die erziehen ihre Kinder halt noch so wie früher“, haben keine Ahnung von modernen Staatsgebilden“)
 - Territorialisierung („Südländer“)

- Soziologische Erklärungsansätze
 - Konflikttheorie (Coser 1965:232) Soziale Konflikte haben gruppenfestigende Effekte und adressieren Identitätsstabilisierung, Status- und Privilegienerhalt („Verteilungskämpfe“)
- Kontakttheorie der Sozialen Gruppe (Hohmann 1965)
 - Je häufiger Menschen in soziale Interaktion miteinander gehen, desto größer werden positive Gefühle füreinander.
- Individualisierungstheorie (Heitmeyer/Olk 1993)
 - Tendenz zur individuellen Desintegration und Desorientierung > Auflösung sozialer Milieus

Übung Kehrseite der Münze

Folgende Eigenschaften werden im Raum verteilt:

- faul
- unordentlich
- kleinlich
- gestresst
- neidisch
- eifersüchtig
- Wenn jemand nicht erwerbstätig ist,
- wenn jemand nicht meine Sprache spricht,
- wenn jemand das Papier auf den Boden wirft,
- wenn jemand nicht arbeiten will

Überlegen Sie in Kleingruppen zu den folgenden Fragen:

- Welchen Gewinn haben Menschen von der Eigenschaft?
- Was bekommen solche Menschen leicht?
- Was gelingt solchen Menschen besonders leicht?
- Was davon ist für Sie relevant?

WERTSCHÄTZUNG – WIE GEHT'S UND WAS HILFT DABEI?

Auswirkungen/ Nutzen

- positive Auswirkungen auf die Psyche und das psychische Wohlbefinden
- Positive Auswirkungen auf den Blutdruck
- Jede*r hat das Bedürfnis nach Zustimmung, sozialer Anerkennung und Erfolg (Reitzer 2014:22)

„Lächeln Sie, bewegen Sie sich ausreichend und schlafen Sie genug (David Myers, Sozialpsychologe). Psychologen raten in der Tat dazu, für eine gesunde und glückliche Lebensführung ausreichend zu lächeln. Das mag vielleicht banal klingen, aber Ihr Lächeln ist eine freundliche Einladung an Ihre Zuhörer, sich in Ihrem Unterrichtsraum wohlfühlen. Zudem ist es kostenlos und völlig unkompliziert. Ein Lächeln hat obendrein das Potential, die Gesamtatmosphäre im Raum zu verändern. Der englische Ausdruck *you make me smile* wird nicht nur als willkommenes Kompliment verstanden, sondern auch als eine positive Ermutigung“ (Reitzer 2014:33)

- „Die Anerkennung zielt darauf hin, den anderen Menschen in seiner Art anzunehmen und seine Art zu leben als *eine* Möglichkeit der Lebensgestaltung anzusehen, auch und gerade wenn sie sich von der eigenen Lebensgestaltung unterscheidet. Einen Menschen wertzuschätzen bedeutet, ihn als Person gelten zu lassen und persönliche Eigenheiten als wertvolle Bereicherung anzusehen“ (Schulz 2012:15f).

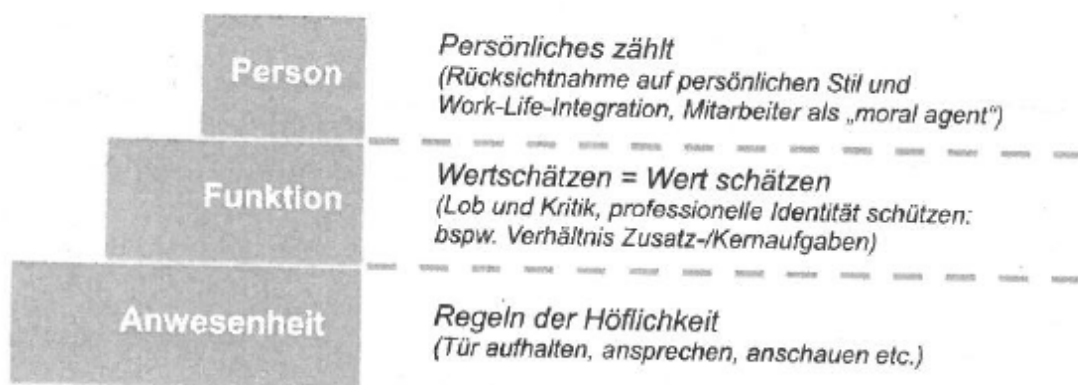


Abbildung 1: Das Stufenmodell der Wertschätzung

○ Übung PALME



- P = Pause machen**
- A = Anerkennung geben**
- L = Leiden mittragen**
- M = Mängel zugeben**
- E = Einigung**