



Prof. Dr. Arist von Schlippe,  
Universität Witten/Herdecke

# STÄRKE STATT MACHT

## WEGE ZWISCHEN HILFLOSIGKEIT UND PRÄSENZ

---

Bochum, 17. Sept. 2019



Evangelische  
Stadtakademie  
Bochum



WITTFENER INSTITUT FÜR  
FAMILIENUNTERNEHMEN  
UNIVERSITÄT  
WITTEN/HERDECKE



# AGENDA

1. **Eine Geschichte, - nein zwei!**
2. **Gewaltlosigkeit und Präsenz als Kernbegriffe**
3. **Klingt super, aber...**
4. **Elterliche Hilflosigkeit und wie man Präsenz am besten verliert**
5. **Präsenz gewaltlos wieder-gewinnen**
6. **Schluss: die Stärke des Ankers**

**EINE GESCHICHTE – NEIN ZWEI!**

---

**1.**



# EINE GESCHICHTE

## NEIN, EIGENTLICH SIND ES ZWEI GESCHICHTEN

Wie lernte ich Haim Omer kennen?

- Das „Neue“: Gewaltlosigkeit als Prinzip der Erziehung
- Erste Erfahrung: „Ich habe mein Motorrad zurückgekauft!“

Eindrückliche Übertragung auf eine schwierige Situation:

- „Ich will dich nicht sehen!“
- „Sagen Sie meiner Tochter, dass....!“
- „Ich kann nicht anders, ich muss es tun...!“

# GEWALTLOSIGKEIT UND PRÄSENZ ALS KERNBEGRIFFE



2.

# ICH KANN NIEMAND ANDEREN ÄNDERN, NUR MICH SELBST

## GEWALTLOSIGKEIT UND PRÄSENZ ALS KERNBEGRIFFE

- Gewaltlosigkeit bedeutet die Entschiedenheit, sich für die eigenen Belange einzusetzen, ohne die andere Seite im Konfliktfall körperlich oder mit Worten zu attackieren oder zu schädigen.
- Sie geht von der Überzeugung aus, dass ich niemand anderen ändern kann als mich selbst.
- Das ist alles andere als einfach. Gandhi spricht von „Svaraj“: Selbstbeherrschung angesichts von Provokation und Demütigung. Die Quelle für einen „Erfolg“ liegt damit in mir: habe ich es geschafft, einen Angriff auszuhalten, ohne zu eskalieren (statt zu fragen: habe ich das Verhalten des anderen geändert?)
- Präsenz ist die Bereitschaft, sich als Person mit eigenen Werten, Gefühlen, Wünschen und Handlungen zu zeigen und Position zu beziehen.



# UMSETZUNG AUF ERZIEHUNG

## GEWALTLOSIGKEIT UND PRÄSENZ ALS KERNBEGRIFFE

In der Erziehung heißt das für Eltern,

...alles zu tun, was im Bereich der eigenen Möglichkeiten liegt, um die eigenen Anliegen deutlich zu machen und sich dem, was man als gefährlich oder negativ empfindet, in den Weg zu stellen,

...die persönliche Entschiedenheit deutlich zu machen, im Leben des Kindes eine Rolle zu spielen, sich nicht abschütteln zu lassen, zugleich aber auch

...alles dafür zu tun, dass Eskalation vermieden wird, kurz:

...*für* die Beziehung zu kämpfen statt *gegen* den anderen und bereit zu sein,

...sich dabei Unterstützung zu holen.

# GRUNDBEDINGUNG FÜR DAS BEWUSSTSEIN DER EIGENEN PRÄSENZ

## GEWALTLOSIGKEIT UND PRÄSENZ ALS KERNBEGRIFFE

Ein Bewusstsein,

...dass das, was man sagt und tut, „richtig“ ist,

...dass es also mit den eigenen Werten zusammenpasst, und

...dass man weiß, dass Personen, die einem wichtig sind, hinter einem stehen.

Erkennbar:

...am Verhalten,

...an dem, was man sagt, und wie man es sagt:

...an der Haltung des Körpers,

...am Klang und an der Lautstärke der Stimme.

Das Gegenteil von Präsenz ist Hilflosigkeit.

**KLINGT SUPER, ABER...**

---

**3.**

A decorative graphic consisting of a large white circle on the left and a smaller blue circle on the right, overlapping the white one. The blue circle is semi-transparent, showing the white circle underneath.

# HERAUSFORDERUNG GESELLSCHAFTLICHE IMPULSE

## KLINGT SUPER, ABER...

- ...hätt' ich auch gern!
- ...warum machen wir das nicht einfach alle so?
- Präsenz ist offenbar nicht selbstverständlich.
- Wie geht das Bewusstsein dafür verloren?
- Rahmenbedingungen für den Verlust:
  - Allgemeine Belastungen jeder Art (psychische, soziale)
  - Konflikte des Paares, Konflikte zwischen den Generationen
  - Elterliche Schuldgefühle
  - u.v.a.m.

# ELTERLICHE HILFLOSIGKEIT UND WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN

---

4.

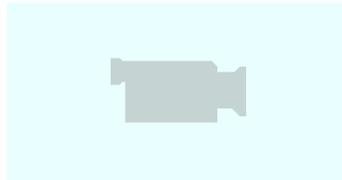


# ELTERLICHE HILFLOSIGKEIT

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

Vorschläge zur Prävention...

Wirklich die Lösung???



# WELCHE „KNÖPFE“ DRÜCKT DAS KIND?

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

Leicht drückbare „Knöpfe“:

- „Schuldknopf“ – schlechtes Gewissen lässt schnell die Präsenz verlieren! („Du bist ja nie da!“, „Liebst x mehr als mich!“, „Ich habe ihnen durch die Scheidung den Vater genommen...“)
- „Angstknopf I“ – lähmende Phantasien über die Zukunft („Wo soll das enden?“)
- „Angstknopf II“ - alte Gefühle („Ich sehe meinen Vater in seinen Augen und habe Angst!“)
- Andere „Knöpfe“ wie Scham, Wut, aber auch massive Belastungen (beruflich, privat)



# BITTE SAG MIR, DASS ICH EINE GUTE MUTTER/EIN GUTER VATER BIN!

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

- Der Wunsch, vom Kind bestätigt zu werden, kann dieses überfordern.
- Wer kann/sollte uns sagen, dass wir „gute Eltern“ sind?



# WIR ZIEHEN AM SELBEN STRANG... WIRKLICH?

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

Elterliche „Kooperation“ im Verlust der Präsenz



*Wir ziehen am gleichen Strang und das Kind steht bei uns im Mittelpunkt!*

# DAS DOMINANZORIENTIERTE KIND UND SEINE ELTERN

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

Manchmal ist es wie beim Segeln: wenn du dich nicht so weit auf deiner Seite aus dem Boot legen würdest, dann könnte ich ja...

„Weil du so nachgiebig...“

TIGER

„Weil du so kämpferisch..“

ANTILOPE

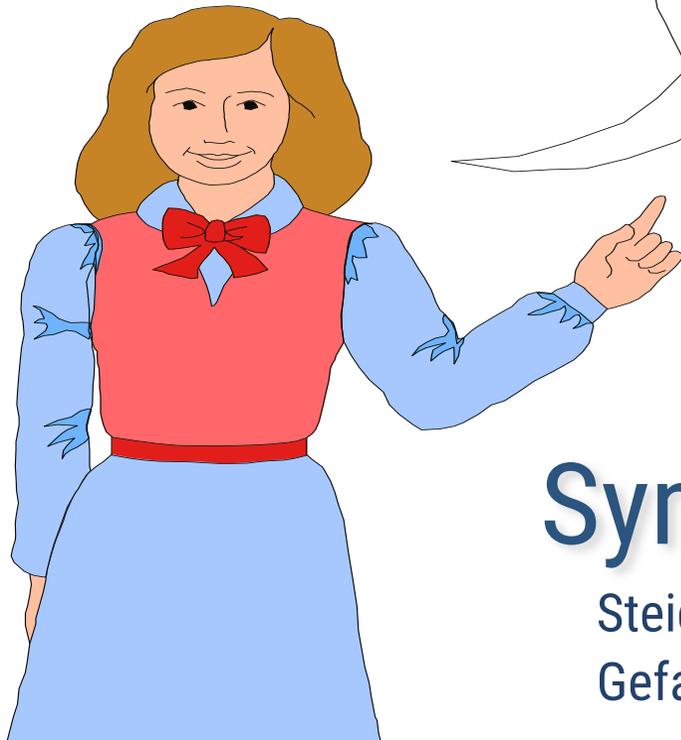


„Wenn man ein starkes und dominanzorientiertes Kind großzieht, ist ein Paarkonflikt vielleicht sogar unvermeidbar!“



# FATALE VORSCHLÄGE I

WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...



„Das kannst du dir nicht bieten lassen, du musst konsequent sein, du musst durchgreifen!“

## Symmetrische Eskalation

Steigerungsdynamik, Verschärfung,  
Gefahr der Explosion

# FATALE VORSCHLÄGE II

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...



„Das arme Kind! Du hast ihm bislang zu wenig Freiraum gegeben! , jetzt braucht es einfach Raum und Zeit für sich und seine Entwicklung, du darfst da nicht zu stark eingreifen!“

## Komplementäre Eskalation

Nachgiebigkeit gegenüber Forderungen zieht verstärkte Forderungen nach sich, Gefahr des Zusammenbruchs oder Explosion („Jetzt reicht’s!“)

# WAS GEHT DA EIGENTLICH VERLOREN?

## WIE MAN SEINE PRÄSENZ AM BESTEN VERLIEREN KANN...

- Was geht verloren, wenn die elterliche Präsenz schwindet?
- Natürlich zunächst die Kontrolle und Aufsicht über das Kind.
- Sich jedoch auf Verhaltenskontrolle, Macht und Durchsetzung zu konzentrieren, kann gefährlich sein („Super-nanny“): eine bereits bedrohte Bindungsbeziehung kann dadurch noch stärker beschädigt werden.
- In vielen sozialen Situationen geht es eigentlich um etwas anderes: Anwesenheit im Leben des Kindes und mit dem Kind in Beziehung stehen.
- Eine persönliche Lernerfahrung: „Freundliche Besuche“

# PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

---

**5.**



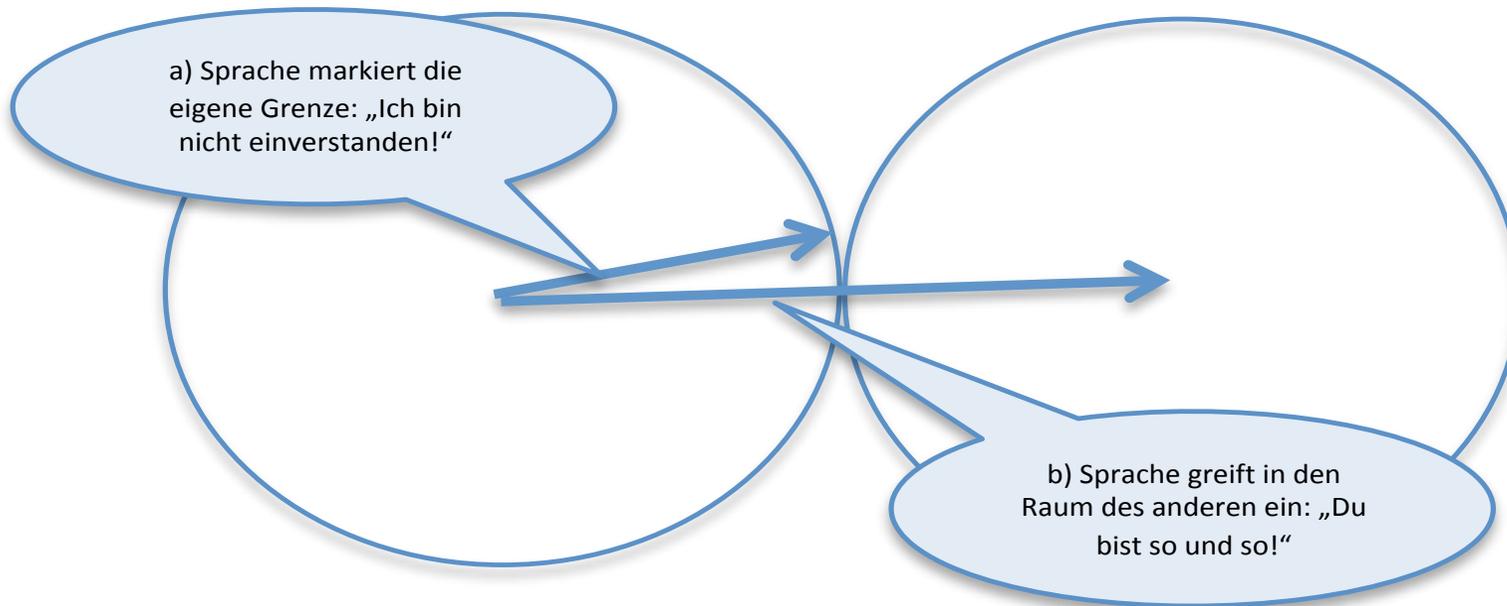
# STÄRKE STATT MACHT, BEZIEHUNG STATT KONTROLLE

## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

- Stärke statt Macht: Präsenz heißt, es geht nicht um Siegen und Verlieren, sondern um Standhalten und um eine gute Beziehung!
- Unterscheide: „Mach doch was du willst!“, „Das wirst du büßen!“  
und: „Ich bin damit nicht einverstanden, wir reden später!“; „Ich bin jetzt zu aufgeregt, um das zu besprechen, ich komme darauf zurück!“ (eskalierende und de-eskalierende Unterbrechung des Kontakts)
- Innere Maßnahmen der „Adrenalinreduzierung“
  - „Ich lasse mich nicht hineinziehen!“
  - Ich werde mein eigener Beobachter
  - Ich reduziere „Entzündungspunkte“ (z.B. Drei Körbe-Übung – plus 1!)

# ESKALIERENDES UND DE-ESKALIERENDES SPRECHEN

## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN



- Sprache kann den eigenen Bereich markieren ohne Übergriff („Ich bin damit nicht einverstanden!“, „Ich werde mich dem entgegenstellen!“).
- Sprache kann in den „Bereich“ des anderen eindringen (Bewertung: „Du bist...!“ , oder „Hobbypsychologie“: „Das sagst du jetzt doch nur, weil du Angst hast, dass...!“).

# BEZIEHUNGSGESTEN

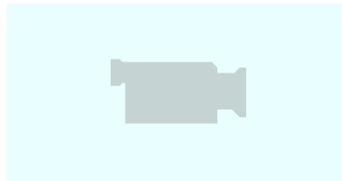
## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

- Der feindselige Wahrnehmungsfehler (auch der eigene!): Wenn die Beziehung erst einmal angeknackst ist, werden auch freundliche Gesten negativ interpretiert.
- Eine Mutter: „Jetzt verstehe ich...“
- Beziehungsgesten können klein sein (ein Lächeln, ein kleines Geschenk), unmissverständlich und ohne jede Bedingung gegeben werden.
- Sie werden anfangs meist feindselig abgelehnt.
- Damit muss man rechnen: „Du musst es nicht annehmen!“ – das Lieblingseis leistet „Versöhnungsarbeit“ im Bauch des Kindes

# MANCHMAL HILFT AUCH HUMOR

## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

- Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes! (Steve de Shazer)
- Sometimes „Attack is the best form of defense...“



- Kinder reagieren oft sehr positiv, wenn es gelingt, eine Eskalation in ein „Spiel“ zu verwandeln.

# NICHT ALLEIN BLEIBEN

## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

- Soziale Unterstützung ist essentiell
- Keine Widerstandsmaßnahme, ohne dass sich die Eltern gut unterstützt fühlen
- Mögliche Unterstützer: Freunde, weitere Verwandte
- Die Unterstützer sollen nicht mit-erziehen, sondern dem Kind durch Gespräche und symbolische Handlungen (Briefe, Faxe usw.) vermitteln: wir schätzen dich und wir unterstützen deine Eltern – wir sind Zeugen.
- Wichtiger positiver Effekt für die Eltern: sie bleiben nicht allein mit ihren Ängsten, Isolation wird aufgebrochen.

# ANDERE INTERVENTIONEN

## PRÄSENZ GEWALTLOS WIEDERGEWINNEN

- Das Wichtigste an der Gewaltlosigkeit ist die Haltung
  - Diese drückt sich in De-Eskalation und in den Beziehungsgesten sehr deutlich aus (diese sind daher unverzichtbar)
  - Wenn die Haltung stimmt, können andere Interventionen genutzt werden
    - Sit In (eine Alternative: freundliche Besuche)
    - Telefonrunde
    - Nachgehen und Aufsuchen
    - Sitzstreik
- u.v.a.m.



# SCHLUSS: DIE STÄRKE DES ANKERS

---

6.

A decorative graphic consisting of a large white circle on the left and a smaller blue circle on the right, overlapping the white one. The blue circle is semi-transparent, showing the white circle underneath.

# SCHLUSS

- Gewaltlosigkeit in der Erziehung bedeutet eine Verschiebung der Aufmerksamkeit von der Kontrolle von Fehlverhalten auf die Präsenz.
- Der bewusste Verzicht darauf, einen anderen Menschen zielgerichtet zu verändern, ist nicht das Ende der Möglichkeiten zu handeln.
- Aber es kann die Hilflosigkeit beenden und helfen, eine neue Position der Stärke zu entwickeln.
- Eine Stärke, die auf die Option der Macht verzichtet: die Stärke des Ankers!

## LITERATURHINWEISE

- Grabbe, M., Borke, J., Tsirigotis, C. (Hg.) *Autorität, Autonomie und Bindung. Die Ankerfunktion bei elterlicher und professioneller Präsenz*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Körner, B., Lemme, M. et al. (2019). *Neue Autorität. Das Handbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lemme, M., Körner, B. (2018). *Neue Autorität in Haltung und Handlung*. Heidelberg: Carl Auer Systeme
- Ollefs, B. (2017). *Die Angst der Eltern vor ihrem Kind*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H. (2015). *Wachsamer Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H., Lebowitz, E. (2012). *Ängstliche Kinder unterstützen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2002). *Autorität ohne Gewalt*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (5.Auflage 2006)
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2004). *Autorität durch Beziehung. Gewaltloser Widerstand in Beratung und Therapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (3. Auflage 2006)
- Omer, H., Alon, N., Schlippe, A.v. (2007). *Feindbilder. Psychologie der Dämonisierung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Omer, H., Schlippe, A.v. (2010). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schlippe, A.v., Grabbe, M. (Hg.)(2007). *Werkstattbuch Elterncoaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (3. Auflage 2012)
- Simon, F.B. et al. (2005). *Mehr-Generationen-Familienunternehmen. Erfolgsgeheimnisse von Oetker, Merck, Haniel u.a.* Heidelberg: Carl Auer.
- Weinblatt, U. (2016). *Die Nähe ist ganz nah. Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

Universität Witten/Herdecke  
Fakultät für Wirtschaftswissenschaft  
Wittener Institut für Familienunternehmen (WIFU)

Alfred-Herrhausen-Straße 50  
D-58448 Witten  
Telefon: +49 2302 926-513  
Fax: +49 2302 926-561

[www.wifu.de](http://www.wifu.de)  
[www.uni-wh.de/wifu](http://www.uni-wh.de/wifu)  
[www.facebook.com/gowifu](https://www.facebook.com/gowifu)

