



Herzlich Willkommen

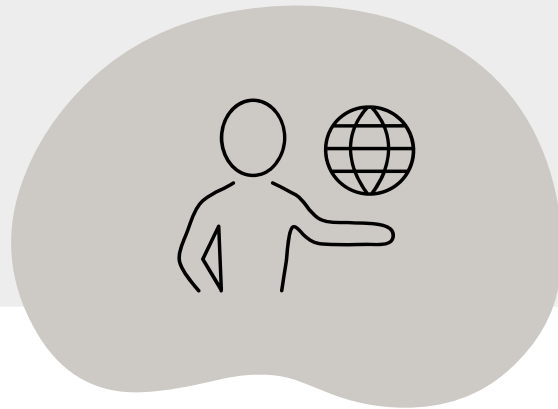
Impulsvortrag mit
Lotte Roessler

SPRACHE HAT WIRKUNG

Kommunikation als Basis für ein bewusstes Miteinander

Bewusstsein weiten
Verständnis ermöglichen
Umgang unterstützen

Hauptanliegen von diesem Vortrag



Prägungen

Blick in die Vergangenheit

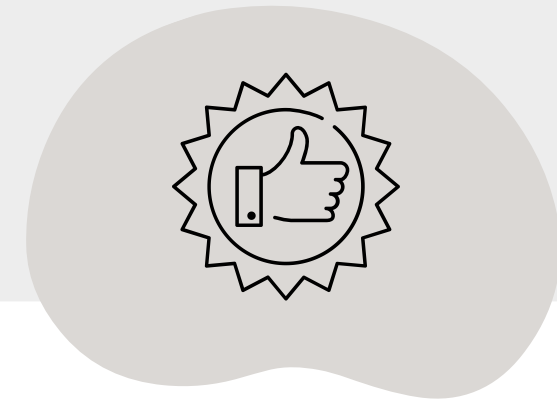
Wo kommen wir her?
Was hat uns geprägt?



Herausforderungen

Blick in die Gegenwart

Wo stehen wir jetzt?
Was fordert uns?



Möglichkeiten

Blick in die Zukunft

Wo wollen wir hin?
Was ist jetzt möglich?

Common Sense?

Wir leben alle in unterschiedlichen Realitäten. Die Annahme, wir würden vom Gleichen sprechen, führt oft zu Missverständnissen und Konflikten.

Sprache?

Sprache ist ein machtvolles Werkzeug und lenkt die Betrachtung der Welt fundamental.



SPRACHE KANN UNSERE WELT
BEGRENZEN ABER AUCH WEIT
ÖFFNEN

Sprache

Handlungen

KULTUR
WELTSICHT

Wahrnehmung

Denken & Fühlen

Kommunikation?

Ist die Grundlage aller Beziehungen und findet als Informationsfluss bei jedem lebendigen Vorgang statt



WIR KÖNNEN NICHT NICHT
KOMMUNIZIEREN.
(Paul Watzlawick)

Trägt die Art der Kommunikation zu
mehr oder weniger Verständnis unter
den Menschen bei?

Bewusstsein?

Gewahrsein über die aktuelle Situation und die Dynamiken im Innen und im Außen.



WAS PASSIERT GERADE AUF
DEN VERSCHIEDENEN EBENEN
UND WARUM?

Macht?

Macht ist die Fähigkeit unsere
Mitwelt zu beeinflussen.

(Julie Diamond)



MACHT IST VOR ALLEM EIN
GEFÜHL UND INNERES ERLEBEN

„Gewalt ist der tatsächliche oder angedrohte absichtliche Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“

WHO, 2022

Gewalt?

Gewalt entsteht durch den
Missbrauch von Macht.



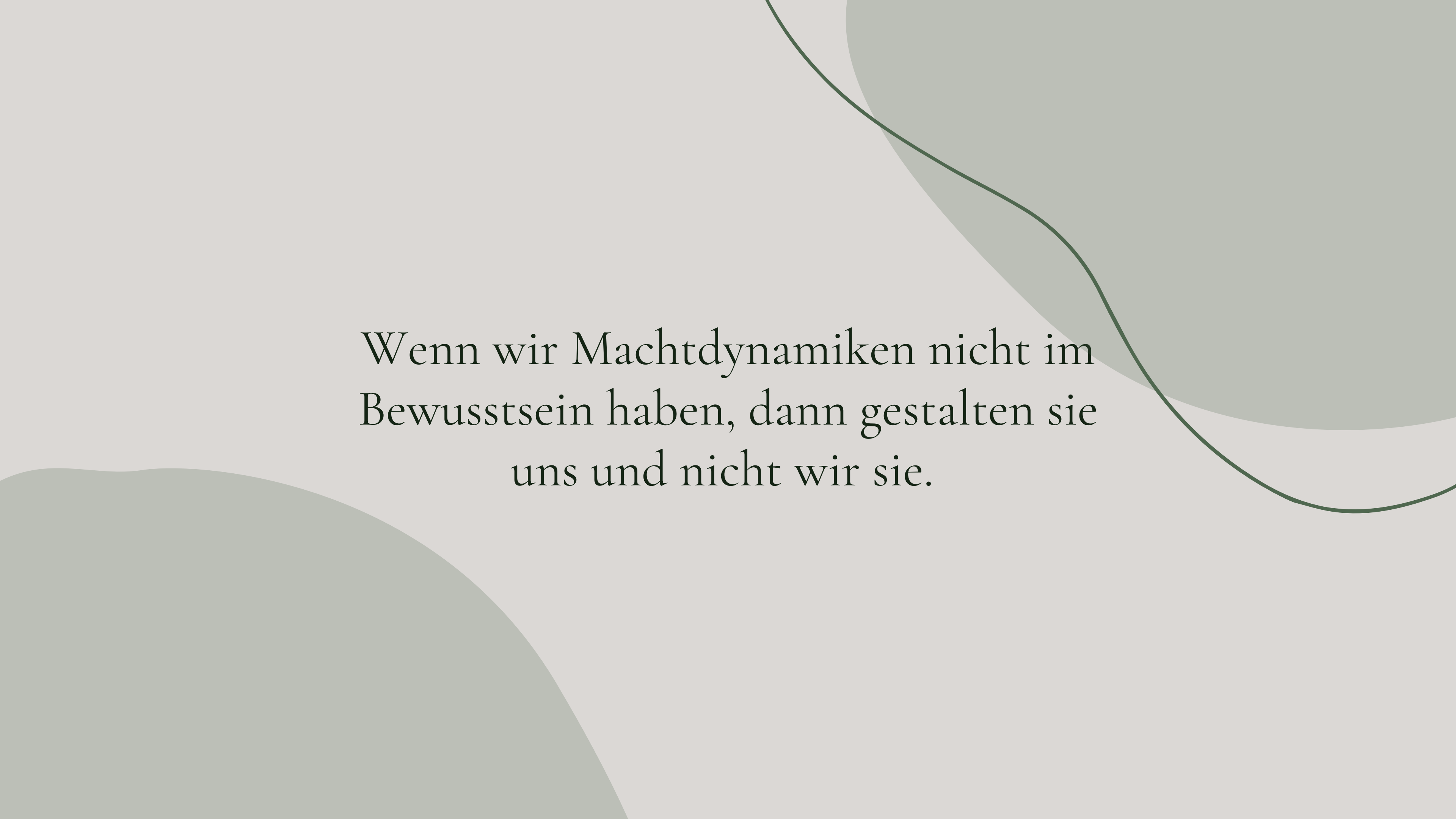
VERLETZUNGEN, TOD,
PSYCHISCHEN SCHÄDEN,
FEHLENTWICKLUNG,
DEPRIVATION

Rang?


Summe der Privilegien, die ich als
Mensch in einer Situation habe.



RANG IST DYNAMISCH UND RANG
IST IMMER DA!



Wenn wir Machtdynamiken nicht im
Bewusstsein haben, dann gestalten sie
uns und nicht wir sie.



Wenn mir meine hohe Rangposition
bewusst wird, kann ich leichter
deeskalierend wirken.


Seit wann gibt es Machtmissbrauch?

Die Bildung von Herrschaft (Patriarchalisierung) fand in den letzten 5 Minuten (vor ca. 5000 Jahren) der Menschheitsgeschichte statt.

(Ursula Seghezzi)



DIE ABWESENHEIT VON
GEWALT HAT ES ALSO
TATSÄCHLICH GEGEBEN



“Gewalt ist offensichtlich ein Produkt
der kulturellen Entwicklung – und
damit wandelbar und veränderbar.”

URSULA SEGHEZZI

Dennoch: 5000 Jahre Prägung

Die letzten Jahrtausende sind auch
eine Geschichte von Machtmissbrauch
- Gewalt, Ausbeutung, Unterdrückung -



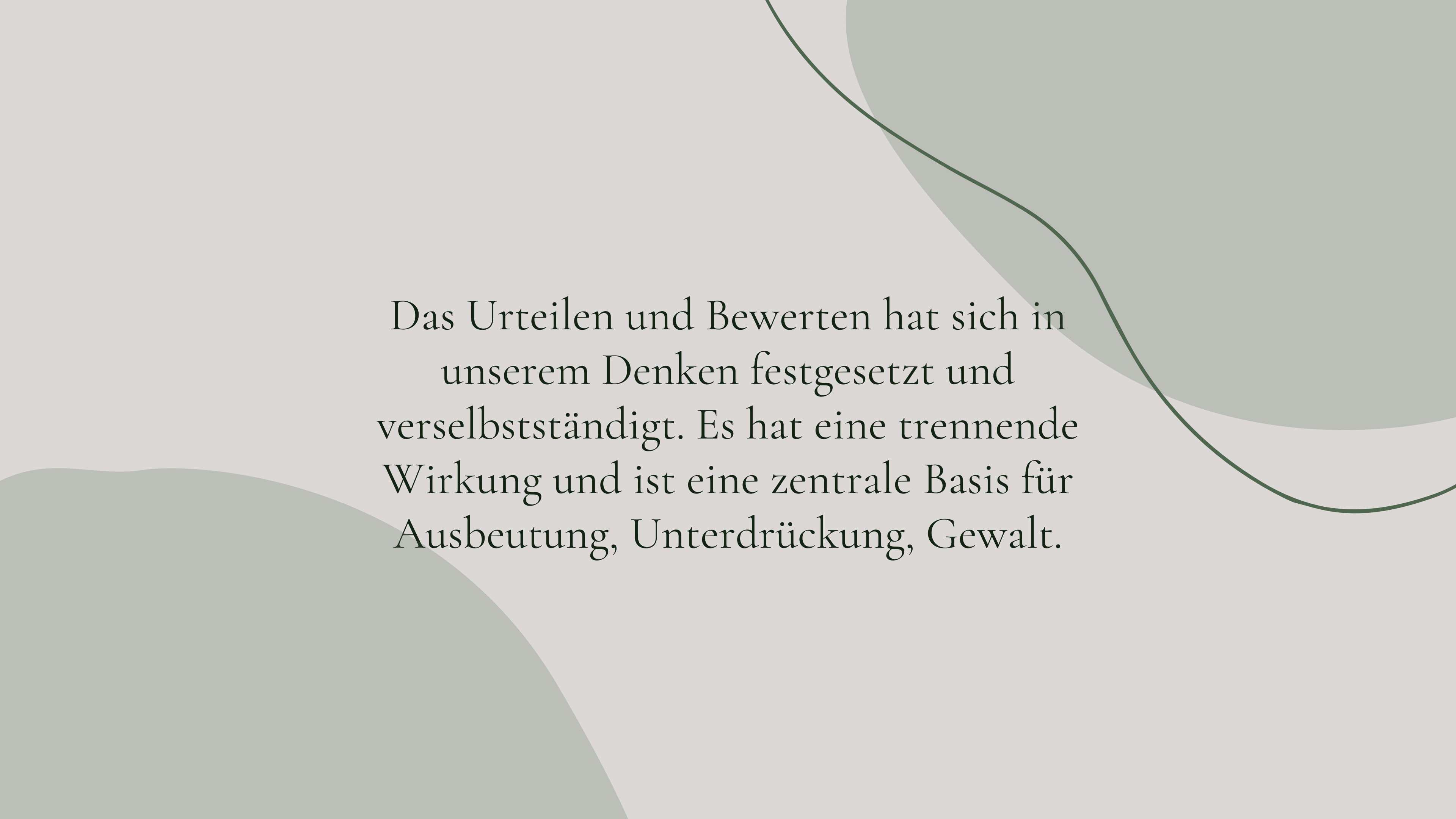
ANGST, MISSTRAUEN,
VERLETZUNGEN

Die Einteilung Gut und Böse

Machterhalt durch das Konzept von Gut und Böse, in der Zeit der Christianisierung. Mit Angst vor Strafe wurde in das Gehorsam gefördert - Schuld und Sünde fanden Einzug in das Menschenbild.



VERURTEILUNG, BEWERTUNG
UND BESTRAFUNG
ANGST ETWAS FALSCHES
ZU MACHEN



Das Urteilen und Bewerten hat sich in
unserem Denken festgesetzt und
verselbstständigt. Es hat eine trennende
Wirkung und ist eine zentrale Basis für
Ausbeutung, Unterdrückung, Gewalt.



Verletzungen

Schmerzhafte
Erfahrungen

Unerfüllte
Bedürfnisse

Lebensnotwendige
Muster



Gewohnheiten

Kulturelle
Vereinbarungen

Normalisierte
Verhaltensweisen

Festgelegte
Strukturen




Paradigma

Vorherrschende
Weltsicht

Kollektive
Denkweise

Geteilte
Vorstellungen

Kommunikation führt immer seltener
zu wirklicher Verständigung und
immer häufiger auch zu Trennung,
Polarisierung, Abwertung.



Menschen haben Bedürfnisse.
Grundlegende Bedürfnisse sind vitale
Imperative, sie müssen erfüllt werden!



Physische Bedürfnisse

**Schlaf, Atmung
Nahrung, Wärme,
Schutz, Wasser**



Psychische Bedürfnisse

**Sicherheit,
Entfaltung,
Selbstwirksamkeit**



Soziale Bedürfnisse


**Zugehörigkeit,
Teilhabe,
Zuwendung**

Nervensystem des Menschen

Sichert das Überleben und sorgt für die Erfüllung der Bedürfnisse. Dafür entwickelt es Strategien.



WIR HABEN ALLE DIE
GLEICHEN BEDÜRFNISSE UND
NUTZEN VERSCHIEDENE
STRATEGIEN



“Alle Konflikte, Streitigkeiten, Kriege
dieser Welt laufen auf der
Strategieebene ab. Nachhaltig gelöst
werden können sie nur auf der
Bedürfnisebene.”

MARSHALL ROSENBERG

Erlebte Bedrohung

Soziale Interaktion

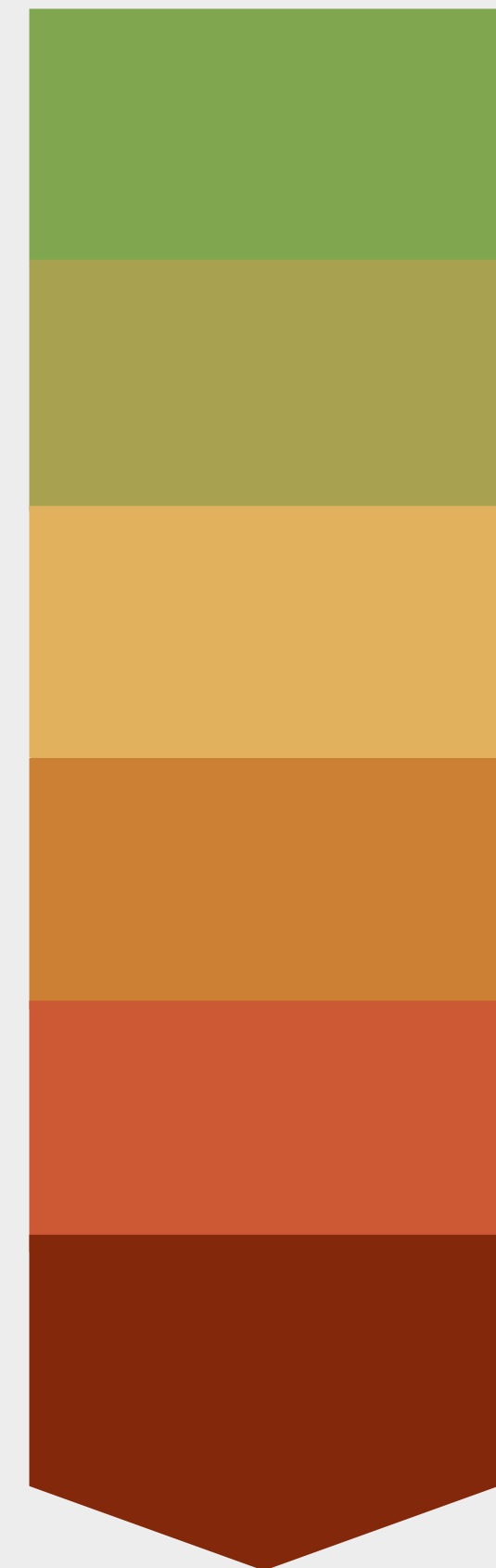
Kommunikation über verbale Sprache,
Körpersprache, Mimik, Resonanz
ausgeglichenes Nervensystems

Flucht oder Kampf

Reflexe des Stammhirns, hohe Ladung, Wut,
Angst, erhöhte Wachsamkeit, Überflutung
übererregtes Nervensystem

Erstarrung oder Totstellreflex

Taubheit, Dissoziation, Depression oder
übermäßige Anpassung (Selbstaufgabe)
untererregtes Nervensystems





Soziale Interaktion

Kommunikation über verbale Sprache,
Körpersprache, Mimik, Resonanz
ausgeglichenes Nervensystems



Aktion ist möglich

bewusste Wahl mit
Handlungsspielraum



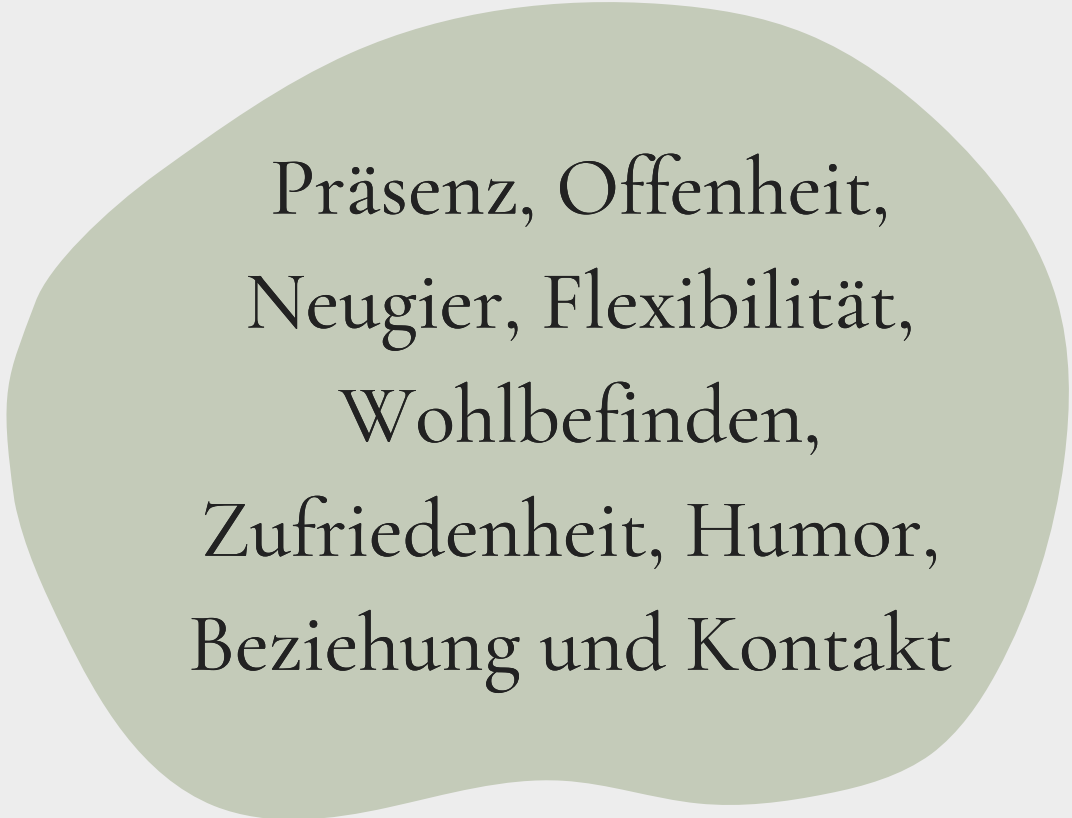
Flucht oder Kampf

Reflexe des Stammhirns, hohe Ladung, Wut,
Angst, erhöhte Wachsamkeit, Überflutung
übererregtes Nervensystem



Erstarrung oder Totstellreflex

Taubheit, Dissoziation, Depression oder
übermäßige Anpassung (Selbstaufgabe)
untererregtes Nervensystems



Präsenz, Offenheit,
Neugier, Flexibilität,
Wohlbefinden,
Zufriedenheit, Humor,
Beziehung und Kontakt



Soziale Interaktion

Kommunikation über verbale Sprache,
Körpersprache, Mimik, Resonanz
ausgeglichenes Nervensystems



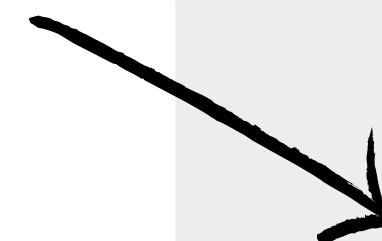
~~Aktion ist möglich~~

~~bewusste Wahl mit
Handlungsspielraum~~



Flucht oder Kampf

Reflexe des Stammhirns, hohe Ladung, Wut,
Angst, erhöhte Wachsamkeit, Überflutung
übererregtes Nervensystem



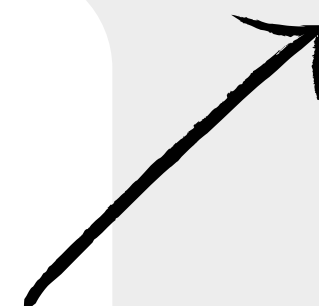
Reaktion ist notwendig

keine Wahl bei Unbewusstheit
und geringer
Handlungsspielraum



Erstarrung oder Totstellreflex

Taubheit, Dissoziation, Depression oder
übermäßige Anpassung (Selbstaufgabe)
untererregtes Nervensystems



~~Soziale Interaktion~~

Kommunikation über verbale Sprache,
Körpersprache, Mimik, Resonanz
ausgeglichenes Nervensystems

Flucht oder Kampf

Reflexe des Stammhirns, hohe Ladung, Wut,
Angst, erhöhte Wachsamkeit, Überflutung
übererregtes Nervensystem

Erstarrung oder Totstellreflex

Taubheit, Dissoziation, Depression oder
übermäßige Anpassung (Selbstaufgabe)
untererregtes Nervensystems

Soziale Auswirkungen:

Abtrennung, Distanz,
Misstrauen, Abwendung
Feindseligkeit, Anspannung,
Missverständnisse,
Unterwürfigkeit etc.

Reaktion ist notwendig

keine Wahl bei Unbewusstheit
und geringer
Handlungsspielraum

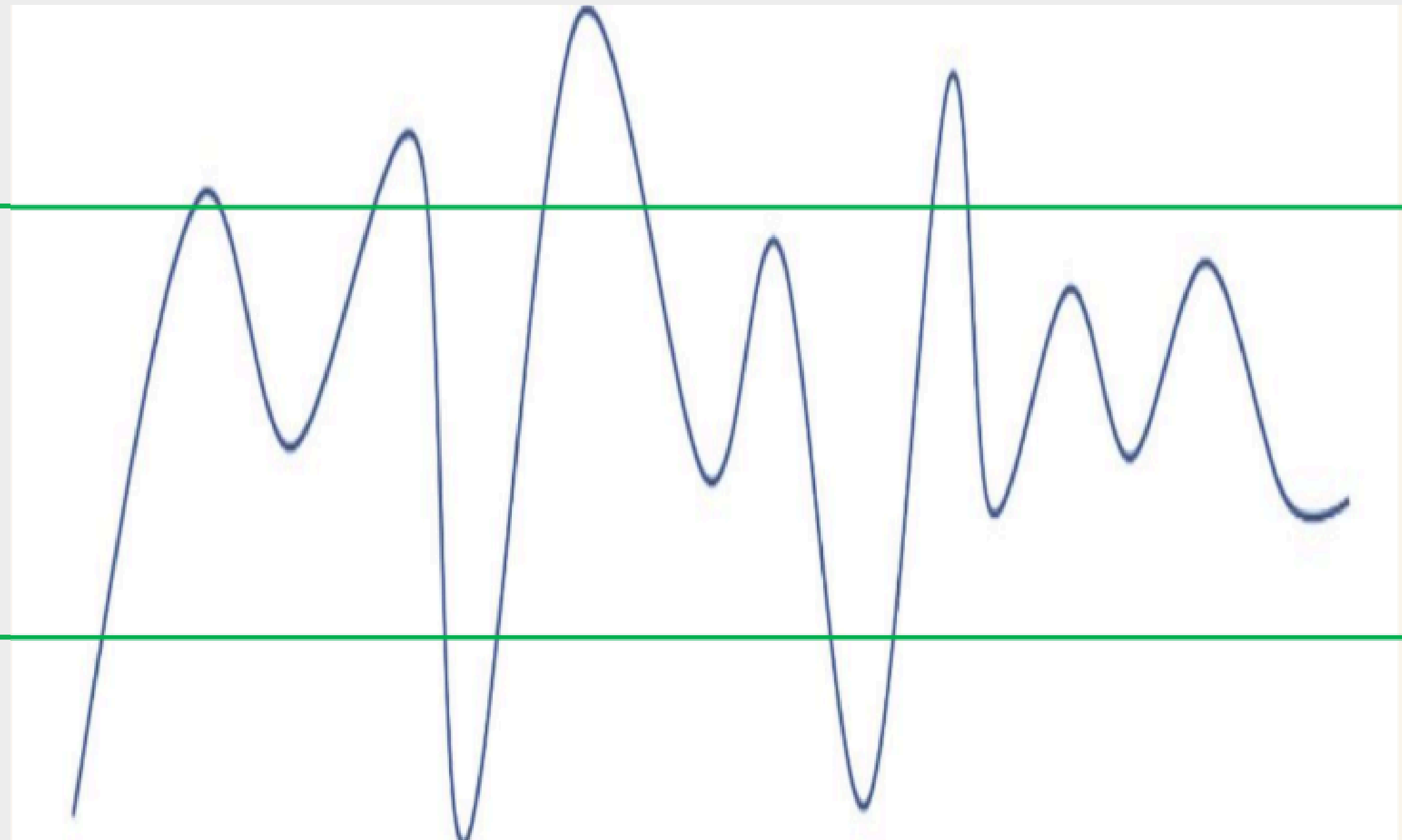
TOLERANZFENSTER

Reaktionsmuster
& Aktivierungszustand

Flucht oder Kampf
Übererregung

Soziale Interaktion
Ausgeglichenheit

Erstarrung
Untererregung



Verlauf / Zeit

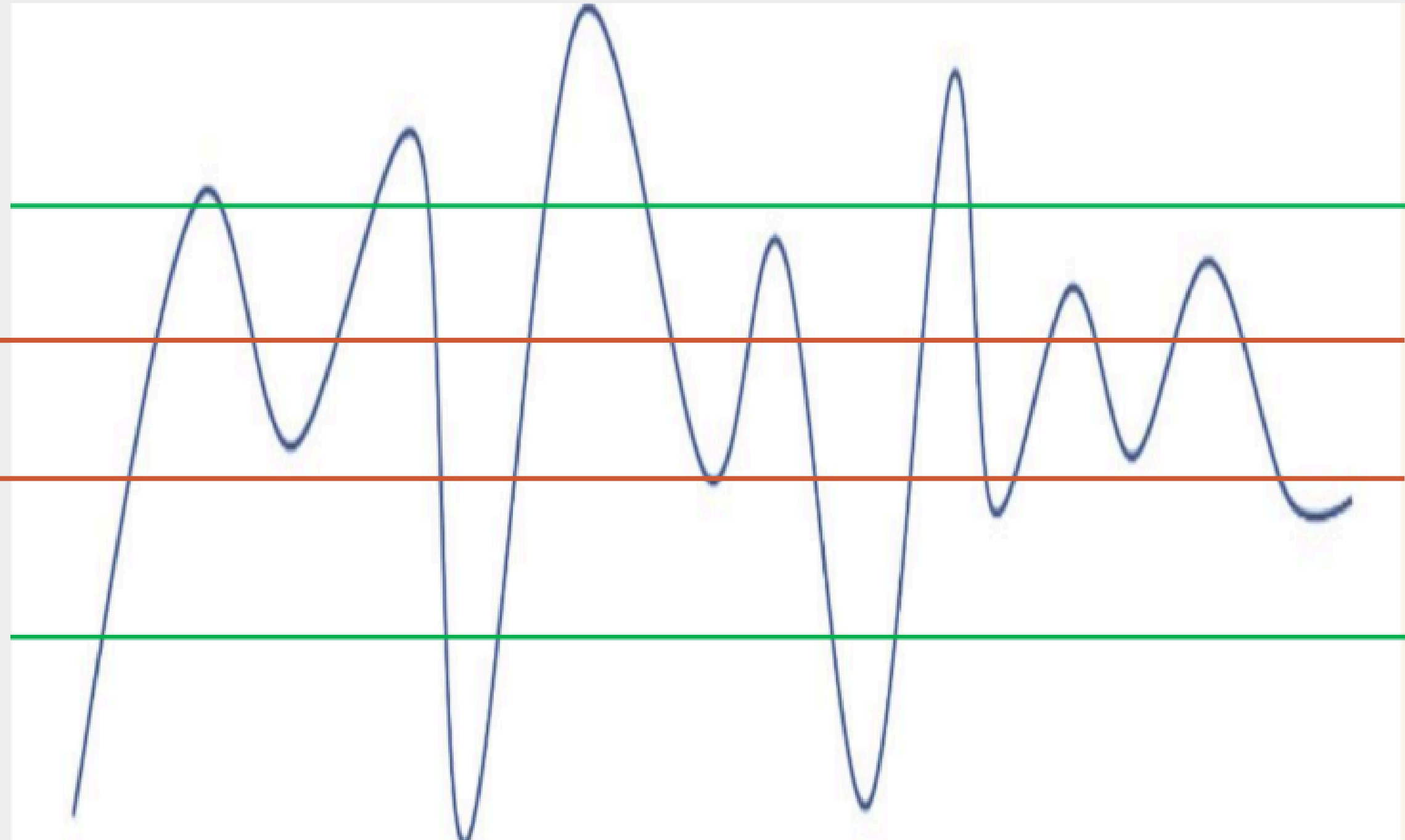
TOLERANZFENSTER

Reaktionsmuster
& Aktivierungszustand

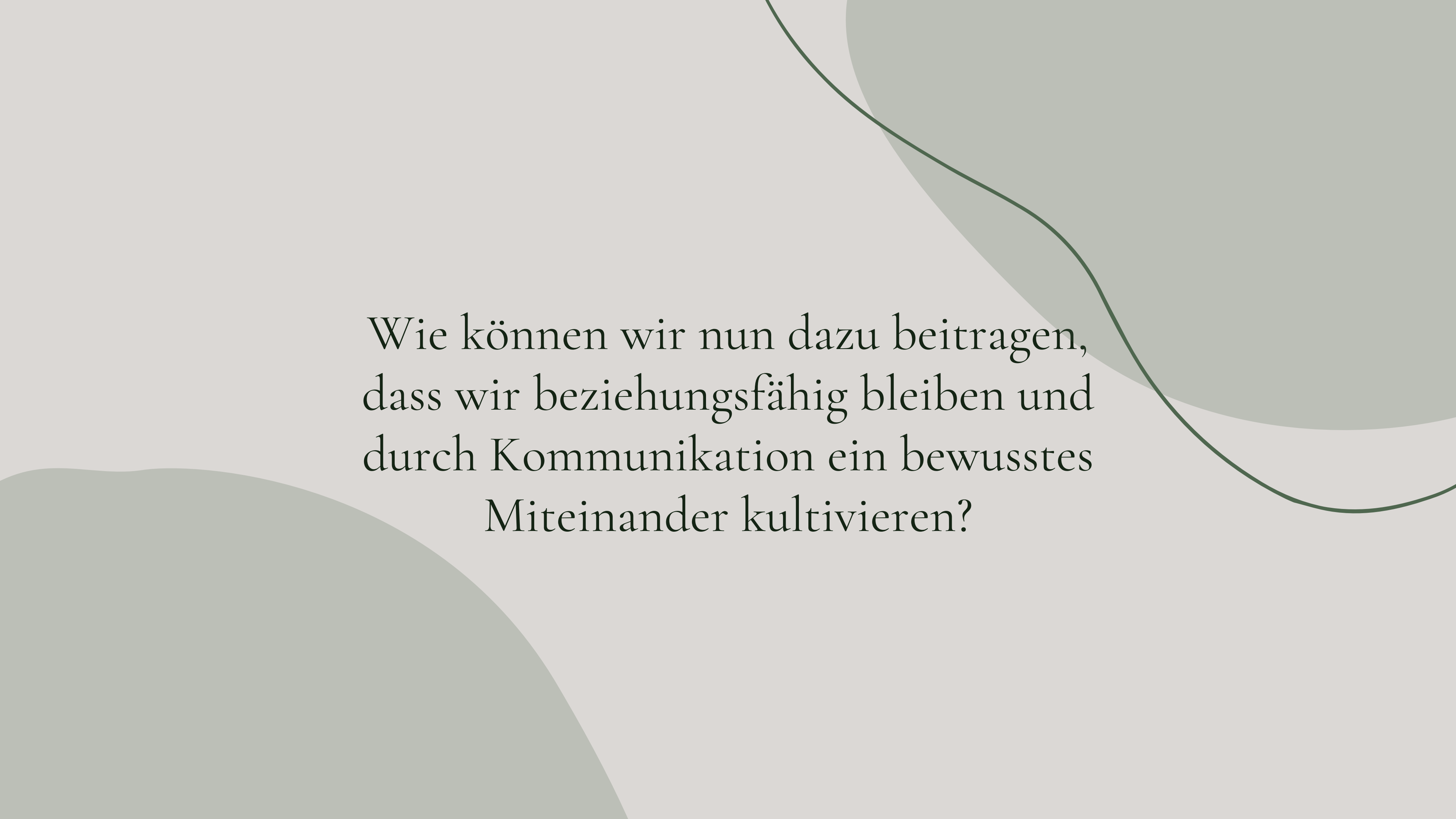
Flucht oder Kampf
Übererregung

Soziale Interaktion
Ausgeglichenheit

Erstarrung
Untererregung




Verlauf / Zeit




Wie können wir nun dazu beitragen,
dass wir beziehungsfähig bleiben und
durch Kommunikation ein bewusstes
Miteinander kultivieren?

Sichere Räume gestalten



**mich und andere
wahrnehmen**

Ich sehe dich in deiner
einzigartigen Art und
Weise.



**mich und andere
annehmen**

Ich achte dich in deiner
Weise und
urteile nicht.



**mich und andere
wählen lassen**

Ich lasse dich frei
wählen, was gut für
dich ist.

Eine wohlwollende Haltung mir selbst und anderen gegenüber schafft Sicherheit.

Selbst- und Co-Regulation kultivieren



Körper aktivieren

In Verbindung mit dem Körper gehen über Atmung, Bewegung, Spüren, Zuwendung



Kontakt halten

Ein Beziehungsangebot machen und den Kontakt zu mir und anderen nicht abbrechen



Situation verlangsamen

Innehalten, präzise Wahrnehmen und dem Raum geben, was gerade passiert

Bereits die Wahrnehmung von dem was passiert wirkt regulierend

Machtkompetenz entwickeln



Selbstreflexion fördern

Meinen eigenen Rang,
meine Macht und meine
Muster erkennen -
Feedback einladen



Einander ermächtigen

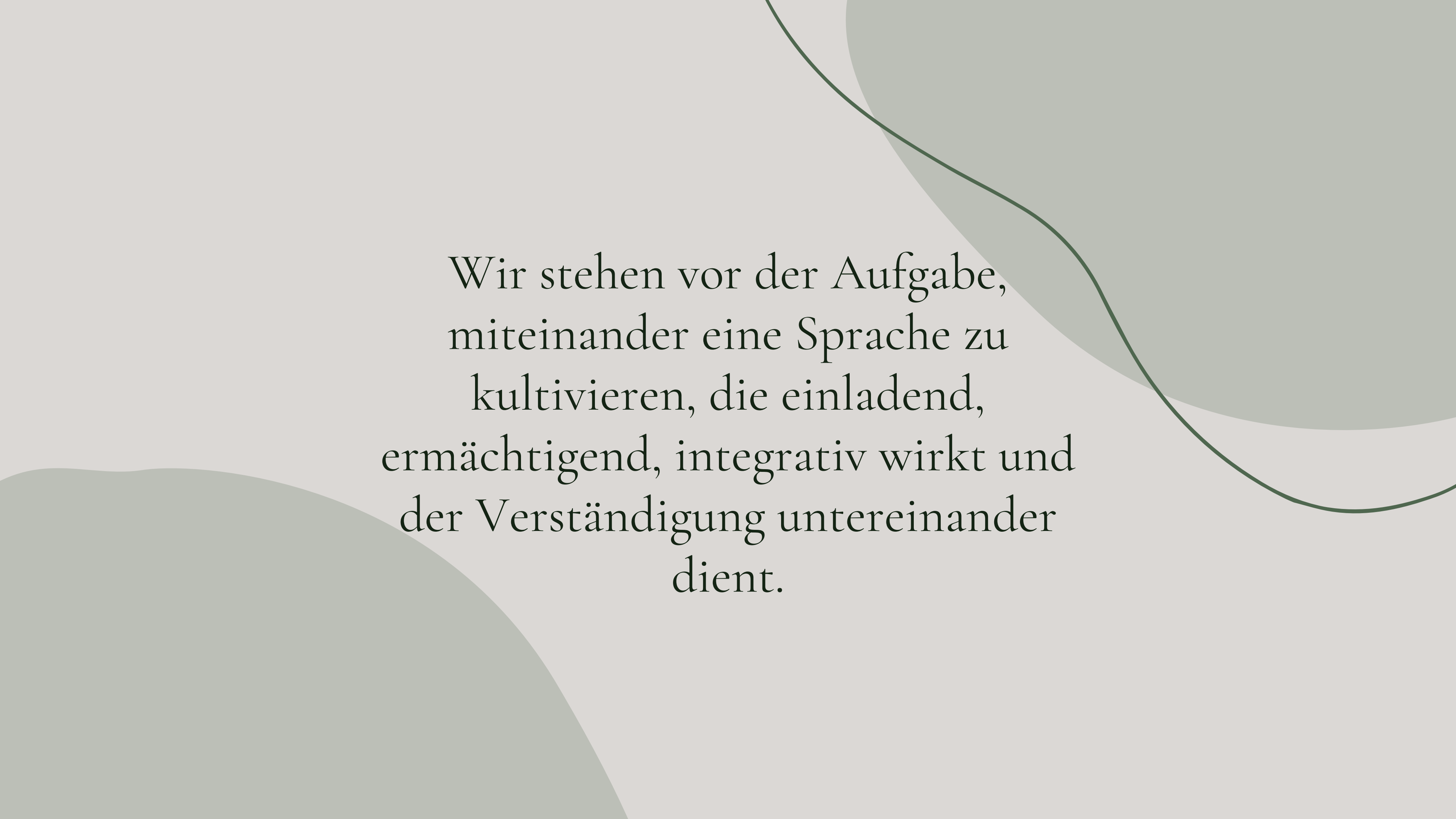
In jedem niedrigen
Rang steckt auch ein
hoher Rang - eigene
Macht bewusst machen



Verantwortung übernehmen

Die eigene Macht mit
und für andere nutzen
und präventiv die
Situation mitgestalten

Das Bewusstsein für den eigenen Rang kann eine Situation bereits entschärfen



Wir stehen vor der Aufgabe,
miteinander eine Sprache zu
kultivieren, die einladend,
ermächtigend, integrativ wirkt und
der Verständigung untereinander
dient.

Bewusste Kommunikation



Bewusstes Zuhören

Präsenz?
Interesse?
Mitgefühl?
Wohlfühlen?

Wie höre ich zu?



Bewusste Wahrnehmung

Inneres Erleben?
Gegenüber?
Beziehungsraum?
Situation?

Was nehme ich wahr?



Bewusstes Sprechen

Intention?
Wertung?
Beziehung?
Perspektive?

Wie spreche ich?

Wir verändern uns nicht, indem wir versuchen anders zu sein als wir sind.

Wir entwickeln uns ganz natürlich, indem wir ehrlich und wohlwollend anerkennen, wie wir aktuell sind und wo wir miteinander stehen.

VIELEN
DANK



IMPULSVORTRAG VON LOTTE ROESSLER

QUELLEN

- Bücher
 - Wirkung von Sprache: Sprache und Sein (Kümbra Gümüşay)
 - Geschichtlicher Hintergrund: Macht Geschichte Sinn (Ursula Seghezzi)
 - Kommunikation: Menschliche Kommunikation (Paul Watzlawick)
- Artikel:
 - Rang und Macht: <https://www.gemeinschaftskompass.de/de/macht-hierarchien-und-privilegien/>
 - Bedürfnisse und Strategien: <https://akademiefuerpotentialentfaltung.org/wp-content/uploads/2016/04/Unterscheidung-Strategie-Beduerfnis.pdf>
- Blog / Webpages:
 - Selbstregulation: <https://www.verenakoenig.de/blog/83-die-kraft-der-selbstregulation/>
 - Toleranzfenster: <https://traumaheilung.de/was-ist-selbstregulation/>
 - Regulationsmethoden: <https://www.youtube.com/watch?v=gVuJuaVx-J4&list=PLOtJHaPn6hSGG1FbYXM7-UMpBgGnw7mki>