

Herz-Nährungs-Ansatz

Nurtured Heart Approach nach Howard Glasser

Der Herz-Nährungs-Ansatz basiert auf drei Grundpfeilern:

1. Keine negative Zuwendung

Auf negatives Verhalten bekommen die Kinder möglichst keine Reaktion mehr. Oftmals ist es im Alltag umgekehrt. Erwachsene erklären den Kindern immer wieder, wie sie sich zu verhalten haben. Somit bekommen sie negative Zuwendung und suchen diese immer wieder.

2. Positive Zuwendung

Kinder erhalten fortlaufend Zuwendung, wenn sie sich konstruktiv verhalten. Verhält sich ein Kind positiv, hört es von den Erwachsenen, welche Stärken es gerade zeigt. Es wird für das Kind attraktiver, sich konstruktiv zu verhalten, da es dort Aufmerksamkeit bekommt.

3. Klare Grenzen

Überschreiten die Kinder bestimmte Grenzen, reagieren die Erwachsenen ruhig und benennen kurz und klar die Konsequenzen. Warnungen im Voraus sind nicht nötig. Denn damit bekäme das Gegenüber schon wieder negative Zuwendung.

Sofortige Anwendung

Im Idealfall hört das Kind sofort, welche Stärken es gerade gezeigt hat. Folgende Möglichkeiten bestehen:

- Benennen von Verhalten:
„Ich sehe, du spielst friedlich mit deiner Schwester.“
- Benennen der Qualität dahinter:
„Ich sehe, dass du friedlich mit deiner Schwester spielst. Du zeigst Respekt.“
- Aufzeigen des Erfolgs, dass etwas nicht gemacht wird:
„Ich sehe, dass du nicht schlägst, obwohl du dies tun könntest. Du zeigst Respekt.“
Oder: „Sie hat die letzte Runde gewonnen, du scheinst enttäuscht zu sein. Dennoch wählst du Respekt.“

Hilfestellungen für den Anfang

Zur anfänglichen Unterstützung in dieser Kommunikationsform können Tages- oder Wochenrückblicke in einer Schule, einer Familie oder einem Unternehmen eingeführt werden. Erwachsene sowie Kinder können in einer vorgegebenen Struktur positive Zuwendung geben. Zur Unterstützung habe ich Listen von Stärken erstellt und Formulierungshilfen aus der englischen Literatur

übersetzt. Optische Hilfen für Kinder verwende ich ebenfalls. Mit der Zeit wird das Bestärken in die eigene Sprache integriert und wir benennen dem Gegenüber in unseren eigenen Formulierungen, welche Qualitäten wir jetzt sehen oder vermuten.

Müssen Grenzen gesetzt werden, lernen die Kinder und Erwachsene sich im „Reset“ neu zu fokussieren. Für massive Grenzüberschreitungen benutze und vermittele ich zusätzlich die Interventionsformen der neuen Autorität nach Haim Omer.



Ein Junge setzt sich in der Praxis mit seinen Stärken auseinander

Nachhaltige «Ernährung»

Im Nurtured Heart Approach ist man bestrebt, die Herzen zu nähren, was der Begriff sinngemäss übersetzt bedeutet. Bei dieser Gesprächsform entsteht ein positiver Kontakt zwischen Erwachsenen und Kindern.

Oft erhalten Kinder viel Lob wie zum Beispiel: „Sehr gut gemacht, bravo!“ Diese Bestärkung ist jedoch nur wie Fastfood – der Hunger wird nicht nachhaltig gestillt, das Verhalten verändert sich nur kurzfristig. Für eine nachhaltige Bestärkung müssen die Kinder genau wissen, welche Stärken sie mit ihrem Verhalten gezeigt haben.

Auswirkungen

Wendet man den Herz-Nährungs-Ansatz an, wird Nörgeln seltener. Die Beziehungen untereinander werden friedlicher und stärker. Das Selbstwertgefühl der Kinder und der Erwachsenen steigt. Respektvolles Verhalten wird nicht zur Pflicht, sondern zum Genuss.

Innere Stärke

Wenn ein Mensch fortlaufend auf seine positiven Verhaltensweisen hingewiesen wird, ist er sich seines breiten Spektrums von Qualitäten sicherer. Dadurch ist er auch besser in der Lage, eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst und anderen zu pflegen. Auf äussere Anerkennung ist er weniger angewiesen.

Persönliche Erfahrung

Seit 2017 habe ich mich in den Ansatz vertieft und wende ihn in den Coachings und in den Klasseninterventionen an. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell sich Kinder und Jugendliche in den „positiven Sog“ mitnehmen lassen. Dies konnte ich als Erstes in unserer Familie erfahren. Wir haben in den Ferien den Nurtured Heart Approach ausprobiert. Mutig bestärkte ich unsere Kinder und meine Frau. Wir verbrachten wunderbare Tage miteinander. Der Alltag liess mich aber wieder vergessen. Das Gute: Unsere Kinder führten bei uns Eltern das Bestärken weiter und sie forderten es unmissverständlich von uns ein. So kommen wir vom Nörgeln immer wieder auf die positive, bestärkende Kommunikation zurück.

Die Umsetzung des Ansatzes braucht zwar einen Effort. Aber dieser Aufwand ist viel weniger gross als ständiges Erklären, Zurechtweisen und Abstreiten.

Ich freue mich über Ihr Interesse zu dieser Methode. Gerne unterstütze ich Sie in der Anwendung oder tausche mich mit Ihnen aus, falls Sie ähnlich kommunizieren und handeln.



A. Treier-Steiner

Andreas Treier-Steiner, Phämotherapeut, Gewaltpädagoge/Gewaltberater GHM, Dipl. Religionspädagoge KIL, Kampfespielleiter, Trainer Selbstbehauptung echtstark, SEK-Trainer (genderorientiertes Trainingsprogramm für gewaltbereite Jugendliche), Anwender Original Play

© copyright: andreas treier, echtstark, 2018 Version 17.10.2018