

“PERLE to go im Heidekreis”

1. Podcast - Motivation: Werte und Bedürfnisse



Herzlich willkommen zum Podcast „PERLE to go im Heidekreis“. Zu den Themen des Personal Leaderships ist Bildungskoordinatorin Alexandra von Plüskow-Kaminski im Gespräch mit Dr. Christoph Kolbe, psychologischer Psychotherapeut und Existenzanalytiker aus Hannover. In dieser Folge geht es um Motivation, Werte und Bedürfnisse.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Ja, guten Tag, herzlich willkommen zum Podcast „Perle to go im Heidekreis“. Mein Name ist Alexandra von Plüskow-Kaminski. Ich arbeite als Bildungskoordinatorin in der Bildungslandschaft Heidekreis und mir gegenüber sitzt Dr. Christoph Kolbe, psychologischer Psychotherapeut, tiefenpsychologisch approbiert und Existenzanalytiker. Herr Dr. Kolbe: Was bedeutet das?

Dr. Christoph Kolbe: Hallo, schönen guten Tag, ja die Existenzanalyse ist ein Verfahren, das zu den humanistischen Richtungen der Psychotherapie gehört und ihr geht es, wenn man es etwas vereinfacht auf den Punkt bringen will, um die Frage, wie gelingt es ein erfülltes Leben zu führen und dass dieses Leben so geführt wird, dass wir zu dem, wie wir es leben, gut zustimmen können. Das ist eine wichtige Fähigkeit des Menschen sein Ja oder ein Nein zu geben und wie das gelingt, sodass das Leben Sinn erfüllt und erfolgreich gelebt werden kann. Das ist eine wichtige Frage der Existenzanalyse.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wir kennen uns aus dem Netzwerk PERLE im Heidekreis in Walsrode und in der Vogelpark-Region, dort sind sie Trainer im Rahmen einer Langzeitfortbildung PERLE. Was genau steckt denn dahinter?

Dr. Christoph Kolbe: PERLE steht für Personales Leadership und ist im Ursprung ein Trainingskonzept für Führungskräfte in der Wirtschaft, aber auch in psychosozialen Bereichen. Es geht im Grunde um zwei große Ideen in diesem Trainingsprogramm, nämlich die Reflexionen von Haltungen, das Erwerben von Haltungen, sodass Begegnung zwischen Menschen gelingen kann. Weil überall dort, wo Menschen zusammenarbeiten, ist es wesentlich, dass sie sich begegnen und dass eine Auseinandersetzung im positiven Sinne gelingt und das braucht spezifische Haltungen, die Menschen einnehmen müssen, damit das überhaupt möglich wird. Die zweite große Idee und der zweite große Schwerpunkt

dieses Trainings ist, wie gelingt darin dann ein guter Dialog. Denn wenn man zusammen arbeitet, braucht es die Verständigung. Und eine Verständigung ist heute wesentlicher denn je, weil ich glaube, dass in der modernen Arbeitswelt viele Menschen mit einem neuen und anderem Selbstverständnis arbeiten, in dem sie beteiligt sein möchten, sich einbringen wollen und nicht nur einfach Dinge vollziehen, weil man sie ihnen angewiesen hat und angeordnet hat und wie gelingt dieser Dialog im Sinne einer Idee und einer Sache, die man miteinander beruflich vorantreiben möchte. Das sind die zwei großen Schwerpunkte und dafür bietet dieses Trainingskonzept eine Menge Hintergrundinformationen, anthropologisches Wissen um das Menschsein und psychologisches Wissen um den einzelnen Menschen.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Nach der Langzeitfortbildung ist aber im Heidekreis noch nicht Schluss mit PERLE. Es sind rund 50 Personen zusammengekommen, die in einem Netzwerk gemeinsam nach ihrem Ansatz weiterarbeiten. Dieser besondere Ansatz hat auch beispielsweise das Team des deutschen Kitapreises der deutschen Kinder- und Jugend-Stiftung überzeugt, sodass Perle aus rund 1500 Bewerbungen unter die ersten zehn gekommen ist und wir werden uns auch gemeinsam auf dem Weg nach Europa machen, unter anderem treffen wir beide uns dann in Österreich im Rahmen eines Erasmus+-Projektes wieder. Ich habe eben viel darüber berichtet, was andere Personen in unserem Netzwerk erkennen und sehen. Wie stellt sich für Sie das Netzwerk PERLE im Heidekreis dar.

Dr. Christoph Kolbe: Das Besondere dieser Langzeitfortbildung bei Ihnen ist, dass es weniger um Führungskräfte geht, sondern das dort mehr der Dialog auf allen Ebenen im Vordergrund steht. Also wie gelingt der Dialog zu Kindern hin zu Schülerinnen und Schülern hin. Wie gelingt der Dialog innerhalb der Kollegenschaft. Wie gelingt der Dialog zwischen den verschiedenen Berufsgruppen, die in diesem Netzwerk teilnehmen, also den Erzieherinnen und Erzieher oder den Lehrerinnen und Lehrer. Ich denke, das ist das Besondere, dass daraus eine sehr intensive Begegnung zwischen den verschiedenen Beteiligten auch in der Fortbildung entsteht, die dann wiederum Früchte trägt für die Verständigung in den Fragen, die üblicherweise zwischen Kindergarten und Schulen zum Beispiel zu klären sind.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wenn wir über Motivation sprechen über Motivation im Kita-Alltag im Schulalltag, da gibt es verschiedene Ansätze. Sie sagen, eine erfüllte Existenz stellt sich die Frage: Ist dieses Leben, wie ich es führe, wirklich mein Leben? Wie stelle ich fest oder woran merke ich, was mein Leben ist?

Dr. Christoph Kolbe: Das ist gar nicht so leicht. Ich versuch mal ein paar Antworten. Die eine Antwort, glaube ich, und die scheint mir sehr wesentlich zu sein, das ist das persönliche Erleben von Erfüllung. Dass ich das, was ich tue, so empfinde, dass es mir etwas bedeutet, dass es mich erfüllt. So kann ich zwar Dinge tun, die mir auch was bringen, aber sie müssen mich nicht zwangsläufig erfüllen und ich denke, ein wichtiges Merkmal „was ist denn mein Leben“ ist diese Erfahrung, dieses erleben des erfüllt sein. Natürlich hat das auch was mit Energie zu tun, mit einer Vitalität, mit einer Lebendigkeit, die ich spüre. Dass ich mich auf den Tag freue. Dass ich mich auf die Aufgabe freue. Dass ich erfrischt aus einer Aufgabe und Tätigkeit herauskomme, wenn sie mich auch Energie und Kraft ein Stück gekostet hat. Dass ich trotzdem merke, das war gut, das hat mir gefallen, das hat mich reicher gemacht, lebendiger gemacht. Dann gibt es noch ein Merkmal, das kann man Stimmigkeit nennen. Dass ich bei dem, was ich als mein Leben erlebe und Wahrnehmung kenne, dass ich zutiefst empfinde, ohne dass ich mir das überlege, ohne dass ich mir dazu vorab alle möglichen Reflexion machen muss, dass das stimmt. Dass das ganz meins ist. Dass ich darin aufgehe, dass das zu mir passt, was ich tue. Das wären so für mich Kriterien, aus denen wir herausfinden können, das ist etwas, das gehört zu mir, das passt zu mir, das stimmt für mich. In allerletzter Konsequenz bedeutet das dann, dass ich zu dem, was ich lebe sehr konkret lebe, meine Zustimmung geben kann, also mein persönliches Ja geben kann.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Sie sagen, das stimmt für mich, Ich erfahre, das stimmt für mich, ich kann meine Zustimmung geben, das hat ja sehr viel auch mit Motivation zu tun. Wie entsteht Motivation?

Dr. Christoph Kolbe: Das eine sehr große Frage und auch eine Frage, die in den Schulen recht unterschiedlich beantwortet wird: In den Schulen, in den anthropologischen Richtungen und auch in den psychotherapeutischen Schulen, da hat im Grunde auch jede Schule ein Stück aus ihrer Tradition kommend ihre Sichtweise. Wenn ich es hier von der Existenzanalyse her beantworten soll, unterscheiden wir zwei Ebenen. Die eine Ebene ist die Ebene der Bedürfnisse. Die andere Ebene ist die Ebene der Werte. Was bedeutet Motivation, es hat einerseits mit Bedürfnissen und andererseits mit Werten zu tun. Ich verkürze das jetzt ein bisschen und sage das etwas vereinfacht, weil es auch Richtungen gibt, die Motivation im Besonderen nur auf der Ebene der Werte ansiedeln. Wenn wir aber einfach mal dieses beides nehmen, dann kann man sagen, der Mensch ist einerseits ein Wesen, das vital ist. Das hat er übrigens gemeinsam mit allen Lebewesen, diese Vitalitätsebene. Das gehört nicht nur den Menschen, sondern wir finden das auch im Tierreich. Insofern ist ein wesentlicher Motivationsstrang meine Vitalität zu sichern. Diese Vitalität wird mir angezeigt über Bedürfnisse und meistens über den Mangel, den ich dann im

Hinblick auf die Bedürfnisse empfinde. Also ich habe Durst und deshalb trinke ich dann etwas. Oder ich habe Hunger und dann esse ich etwas, wenn man es mal an diesen Grundbedürfnissen festmacht. Es gibt dann noch weitergehende Bedürfnisse, aber so in etwa muss man es verstehen. Das heißt, der Sinn der Bedürfnisse ist damit, dass der Mensch eine gute und hinreichende Vitalität hat, die eine Voraussetzung ist - wofür eigentlich? Und jetzt kommt die Ebene der Werte ins Spiel. Eine Voraussetzung ist dafür, dass der Mensch sich die Frage stellt „was will ich denn mit meinem Leben tun“, „worum soll es denn in diesem Leben gehen“. Und hier verlassen wir jetzt im Grunde diese Vitalachse, diese Vitalebene und sind auf einer neuen Ebene. Wir nennen es auch die existenzielle Ebene und dort geht es um diese Frage der Erfüllung, von der wir eben schon Sprachen. Das heißt, was macht mein Leben reich, wofür lebe ich eigentlich, worum geht es in meinem Leben, sodass ich es als ein gutes Leben empfinde. Das sind die beiden großen Stränge, um die es in menschlichen Leben geht, Werte leben zu wollen und gute Voraussetzungen zu haben, um in einer guten Vitalität zu stehen.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wenn sie von Werten, wenn sie von Bedürfnissen berichten, kann ich mir das sehr gut vorstellen auf Ebene der pädagogischen Fachkräfte und Lehrkräfte. Was ist es aber, was bei Kindern Motivation auslöst?

Dr. Christoph Kolbe: Ich denke das gleiche, also einerseits werden sie, weil Kinder sehr unmittelbar ihren Bedürfnissen ihre Bedürfnisse spüren, werden sie sehr unmittelbar diese Bedürfnisse ausdrücken und leben. Wir als Erwachsene sind erzogen worden an der Stelle etwas, sagen wir mal, vorsichtiger damit umzugehen, vielleicht auch zurückhaltender damit umzugehen an der einen oder anderen Stelle und deswegen muss der ein oder andere Erwachsene ermuntert werden, sich auch in seinen Bedürfnissen überhaupt erst mal wieder wahrzunehmen, um zu spüren, was brauche ich denn, damit ich eine gute Voraussetzung habe, leben zu können. Kinder sind da unmittelbarer und direkter. Die Kunst besteht dann ja darin, im Grunde auch wiederum mit dem Bedürfnis selbst nochmal umzugehen im Hinblick auf Interessenslagen und Werte. Interessenslagen sind in der Regel von Werten gesteuert, das heißt, dass mir etwas Bedeutsames - ich will zum Beispiel etwas lernen. Oder ich habe Freude, ein Puzzle zu legen. Oder ich habe Freude, etwas zu gestalten, wie es Kinder zum Ausdruck bringen. Dann müssen sie bestimmte Bedürfnisse, dass das schnell geht, dass ich das fast wie von selbst erledigt, dass es keine Mühe kostet und so weiter. Diese Ebenen muss man lernen, in den Blick zu nehmen und mit ihnen umzugehen. Sonst ist die Frustration sehr schnell gegeben. Man nennt das dann übrigens Frustrationstoleranz, wenn Menschen das können, dass sie also nicht sofort, weil etwas mühevoll wird, aufgeben, sondern dass sie an etwas dran bleiben. Je stärker ein Wert uns herausfordert, umso mehr sind wir bereit, auch die Einschränkung eines Bedürfnisses in Kauf zu nehmen. Dahinter steckt eine ganz interessante und spannende These, nämlich

dass der Mensch letztlich nicht nur darauf angewiesen ist, dass die Bedürfnisse immer optimal versorgt sein müssen. Sondern wenn ein Wert besonders stark ist, sind wir auch bereit die Einschränkung von Bedürfnissen in Kauf zu nehmen. Also zum Beispiel ein Hungerbedürfnis aufzuschieben, um eine Aufgabe zu wählen, die wir noch zu Ende erledigen wollen. Oder ein Schlafbedürfnis zurückzustellen, um einer Begegnung willen, die uns jetzt wichtig ist. Das ist etwas, was man lernen muss, um damit in guter Weise umzugehen. Ich glaube, das sind wichtige erzieherische Fragen.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Das bedeutet aber auch, dass Erzieherinnen und Erzieher und Lehrkräfte schon einen guten Blick darauf haben sollten, welche Bedürfnisse jedes Kind mit sich bringt.

Dr. Christoph Kolbe: Sowohl das, also welche Bedürfnisse ein Kind mit sich bringt und über diese Bedürfnisse werden wir sicher in der Folge auch noch genauer sprechen, interessant sind ja die psychischen Bedürfnisse, die Menschen dann auch haben und die wesentlich sind, aber ich denke besonders ist eben noch was Zweites wichtig, um welche Werte es Kindern geht, also sie im Blick zu haben im Hinblick auf ihre Interessenslage und ihre Wert-Ausrichtung.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wie kann ich so etwas erkennen im pädagogischen Alltag?

Dr. Christoph Kolbe: In dem ich schaue, worum geht es einem Kind. Was ist diesem Kind eigentlich wesentlich. Und wie kommt darin zum Ausdruck, dass ihm etwas wertvoll ist. Vielleicht müsste ich ein bisschen erklären, was ein Wert ist, wenn ich hier von Werten spreche in der Gegenüberstellung zu Bedürfnissen. Das landläufige Verständnis von Werten sind ja kulturelle Übereinkünfte, die wir miteinander haben, also die in der Moral gegeben sind, oder die in der Gesellschaft üblich sind, also sogenannte kulturelle Werte und so weiter. Das nennt man auch allgemeine Werte. In der Psychologie sind jetzt darüber hinaus gehend, die Werte besonders interessant, die wir personale Werte nennen. Personale Werte sind die Werte, die mir persönlich bedeutsamen sind. Zunächst auch mal unabhängig, ob sie auch schon gleich kulturell bedeutsam sind. Es gibt eine, vielleicht die schönste Beschreibung dessen, was ein Wert ist, die hat Romano Guardini gemacht und der hat gesagt: „Wert ist der Kostbarkeitscharakter der Dinge.“ Das heißt, etwas was mir wertvoll ist, ist mir kostbar. Man könnte auch sagen, daran hängt mein Herz. Jetzt wird jeder von uns so etwas kennen und zu Hause haben, woran sein Herz hängt. Das merken wir zum Beispiel, wenn wir es verloren haben, wenn es kaputt gegangen ist. Dann sind wir traurig darüber und in dieser Traurigkeit spüren wir, dass es eine Bedeutung für uns hatte.

Manchmal ist es das Ende eines Urlaubs, der einen besonderen Wert für uns hatte in dieser Zeit. Vielleicht ist es der Ort selber, vielleicht ist es aber auch der Raum, den wir in dieser Urlaubszeit hatten, uns ganz Dingen hingeben zu können, die uns viel bedeuten. Bevor wir jetzt wieder zurückgehen, in den normalen beruflichen Alltag spüren wir, dass es uns ein bisschen schwerfällt von dieser Zeit zu lassen und daran spüren wir so etwas von dieser Kostbarkeit und das nennen wir Werte. Insofern ist der Blick der pädagogische Blick sehr entscheidend, ob Menschen die pädagogisch tätig sind, sehen, was ist das, was einem Kind etwas bedeutet. Damit achtsam und sorgsam umzugehen, ist eine wichtige erzieherische Aufgabe.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wenn ich diese Kostbarkeiten erkenne beim Kind, wenn ich diesen pädagogischen Blick ausübe, wie kann ich denn ein Kind dabei unterstützen, seine Kostbarkeiten auch zu leben?

Dr. Christoph Kolbe: Ich glaube, der Punkt liegt ja erst mal darin, dass ich es erkenne, vielleicht es in die Bedeutung bringe, dass es erkennt, zum Beispiel, dass ihm das etwas bedeutet. Das glaube ich, ist eine wichtige Rückmeldung, die die Kinder brauchen. Pädagogen haben so eine Spiegelfunktion. Der Mensch weiß ja nicht aus sich selbst heraus wer er ist. Das weiß er im Grunde durch die Rückmeldung, die er von anderen bekommt und darüber erfährt er etwas von sich und so bekommt man zum Beispiel als Kind, als Jugendlicher eine Rückmeldung zu sich das andere, später übernehmen das dann Peer Groups - diese Aufgabe, aber natürlich haben Eltern auch diese Aufgabe, also nicht nur pädagogische Fachkräfte, diese Rückmeldung zu geben und einem Kind zum Beispiel darüber zu signalisieren, das bedeutet dir scheinbar etwas. Das kannst du gut. Das geht ja wie von selbst, wenn du das machst. Da leuchten deine Augen und so weiter. Insofern glaube ich, solche Rückmeldungen sind ein ganz wichtiger Punkt, die Kinder helfen, Bewusstsein für eigene Wertbezüge zu bekommen. Dann geht es natürlich auch um Unterstützung. Werde ich an dieser Stelle gefördert, weil das für mich wichtig ist, nicht nur weil ich eine Begabung habe, das ist natürlich auch etwas, aber die Frage ist ja, erlebe ich in dieser Begabung auch etwas Wertvolles, diese auszuüben, und das muss dann gefördert werden.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Sie sprechen ja von der Spiegelfunktion, die Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und Eltern gemeinsam für das Kind haben. Wie erreiche ich es in meinem pädagogischen Alltag, einerseits zu meinen eigenen Werten zu stehen und andererseits die Werte von Kindern, Kolleginnen oder Kollegen wahrzunehmen und zu respektieren?

Dr. Christoph Kolbe: Sie sprechen eine sehr spannende Spannung an und eine bestimmte Ebene. Wir haben ja bisher über die Werte, die Kinder haben gesprochen. Grundsätzlich hab ich gesagt, der Mensch ist ein Wesen, das nach Werten strebt. Übrigens: Wir sagen, wenn uns etwas wertvoll ist - das will ich tun. Wir sagen dann nicht mehr, das muss ich tun. Das ist auch ein interessanter Aspekt. Das passt dann auch noch mal zu Ihrer Frage: Woran erkenne ich das, ob etwas wertvoll ist, nämlich, dass ich das will, was ich tue. Und überall, wo ich sage „ich muss noch“ sollte ich mal innehalten und fragen „muss ich wirklich“. Oder könnte ich das auch wollen. In vielem, was wir müssen, haben wir noch nicht uns selber positioniert, sodass wir geklärt haben, will ich das auch wirklich selber. Und jetzt ist ja diese Ausrichtung nach Werten eine Ausrichtung die allen Menschen eigen ist. Also im Grunde heißt das auch die Pädagoginnen und Pädagogen haben Werte. Auch die Eltern haben Werte und natürlich die Kinder haben Werte. Und jetzt kann ich einerseits den Blick auf den Wert des anderen, also was dem anderen wertvoll ist, richten, ich kann aber auch schauen und sollte auch schauen, dass das, was mir wertvoll ist, integer bleibt. Weil ich glaube, das für eine zwischenmenschliche Begegnung, das essenziell ist, dass das, was wertvoll ist, für die beteiligten Menschen erhalten bleibt, dass ein Raum da ist, dass jeder mit dem was ihm wertvoll ist, erst mal dort ankommen kann, und in der Begegnung stehen kann. Wenn einer quasi sagt, das sind die Werte und deswegen gelten alle anderen Werte nicht, dann wird es mit Sicherheit zur Folge haben, dass man nicht in eine gute Kommunikation miteinander gehen wird, weil etwas Wesentliches, was mir bedeutsam ist, vom anderen missachtet wird. So braucht man, denke ich, auch eine Fähigkeit und Fertigkeit, sich hinsichtlich der eigenen Werte vertreten zu können. Und das will ich glauben, ist etwas Wichtiges, was ja auch Erzieherinnen, Erzieher, Pädagoginnen, Pädagogen können müssen, dass sie für das, was ihnen wertvoll und bedeutsam ist, einstehen können. Wichtig ist mir an dieser Stelle diese Unterscheidung. In der Regel wird über die Werte immer gesprochen in einer Abstraktion. Es werden moralische Werte gemeint, die genannt werden. Es sind oft auch Ziele, die sie in Leitbildideen niederschlagen und sich miteinander überlegt werden. Hier meine ich etwas anderes. Hier meine ich den Wert, der mir zum Beispiel den Beruf wichtig macht. Oder der Wert, der mir jetzt wichtig ist in der pädagogischen Intervention, die ich setze. Sodass ich im Grunde auch einem Elternteil beispielsweise oder in einer Kollegenschaft, wenn es miteinander diskutiert wird, sagen kann, was ist das für mich Bedeutsame, weshalb ich mich so verhalten habe oder so interveniert habe.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Nun sind wir aber mehrere ... Wie gelingt denn das Miteinander? Wie gelingt es, die eigenen Werte in der Gemeinschaft zu leben?

Dr. Christoph Kolbe In dem denke ich, auf Augenhöhe und mit Respekt alle Beteiligten sich einlassen auf das, was ihnen gemeinsam wesentlich ist. Und im Grunde jeder nicht

nur sich und das für ihn individuell Wesentliche dann sieht, sondern dass im Hinblick auf diese Aufgabe und Sache wiederum Wesentliche. Das scheint mir ein wichtiges Merkmal zu sein, im Unterschied zur privater Lebensgestaltung und beruflicher Lebensgestaltung. Im Beruf geht es uns immer um meine Aufgabe, die wir vorantreiben. Das ist zum Beispiel der pädagogische Auftrag, in dem wir in diesem Falle stehen. Oder dass ein Kind etwas lernt oder dass eine Bildung vermittelt wird und so weiter. Deswegen habe ich einerseits die Werte, die mir bedeutsam sind. Zum Beispiel für den Beruf und in dieser Situation, aber es gibt dann die Werte der Beteiligten anderen und es gibt das, was im Hinblick auf diese Aufgabe an sich bedeutsam ist und wesentlich ist. Im Grunde ist das ein Abstimmungsprozess, das Wesentliche miteinander in der jeweiligen Situation zu finden. Das scheint für mich das Kernelement überhaupt dieser Fortbildung zu sein, Menschen zu befähigen, dass sie diesen dialogischen Prozess, das Wesentliche miteinander ins Gespräch zu bringen, in die Auseinandersetzung zu bringen und miteinander zu finden, heraus zu arbeiten, und das gibt dann die Orientierung für das gemeinsame Arbeiten.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Vielen Dank. Ich habe jetzt in dieser Podcast-Folge verstanden, dass es zunächst einmal wichtig ist, die Bedürfnisse der Menschen wahrzunehmen, die Bedürfnisse der Menschen zu achten und wenn ich aber mit den Menschen zu tun habe, auch die Werte im Miteinander zu erkennen und zu achten und diese Werte dann in den Dialog zu bringen und das Wesentliche in Begegnung herauszufinden.