



**Wir bauen Brücken –**

**Pädagogik für Dich**

Kreuzbergstr. 17a, 66978 Clausen

[info@wir-bauen-bruecken.com](mailto:info@wir-bauen-bruecken.com)

[www.wir-bauen-bruecken.com](http://www.wir-bauen-bruecken.com)

[www.pädagogik-für-dich.de](http://www.pädagogik-für-dich.de)

Ausgabe 2-2023

„Wir sind (nicht) alle gleich“

Beitrag: **Wir sind alle**

**Menschenkinder**

Autorin: **Petra Knickenberg**

### **Spielerische Möglichkeiten, um deine Haltung zu ändern**

#### **Probiere neue Wege aus:**

Wenn du nur mal – Schritt für Schritt – im wahrsten Sinne des Wortes einen anderen Weg nach Hause nimmst. Oder du fährst eine andere Route zum Einkaufen, änderst den gewohnten Spazierweg. Schon hast du eine andere Dynamik, eine neue Perspektive. So bekommst du veränderte Einblicke und vielleicht sogar einen neuen Überblick. Das kann dir auch im Alltag helfen.

Die Erkenntnis dabei: Es ist gar nicht so schwer, Neues zu wagen und anderen Menschen zu begegnen. Dann kommt automatisch der Mut. Beim nächsten Mal kaufst du vielleicht schon in einem anderen Geschäft ein. Nicht immer der gleiche Supermarkt. Mal woanders. Ich weiß, das hört sich wieder einfach kindlich an, doch probiere es mal aus. Du wirst Dich wundern ...

#### **Liebe geht durch den Magen – überall ...**

Und dann weiter: statt ständig ins gleiche Lokal zu gehen (manche gehen jahrelang zum gleichen Italiener um die Ecke, haben den gleichen Tisch, das gleiche Essen). Probiere doch mal den Inder aus. Oder Thai, ein vegetarisches Lokal, den Dönerladen um die Ecke. Und beim Griechen warst du vielleicht auch noch nie. So eine kleine kulinarische Weltreise macht oft Lust auf mehr. So kann es geschehen, dass du dich für die Kultur, die Menschen, das Land interessierst und dadurch wieder was Neues dazulernst, das dein Leben bereichert. Vielleicht kochst du dann sogar mal griechisch, und dann wieder Omas Lieblingsrezept, gute bayerische Hausmannskost. Die Mischung macht das Leben bunt.

### Male deine Schubladen auf

Eine kreative Möglichkeit wäre, du malst mal ein paar Schubladen auf, gibst ihnen eine Überschrift und dann schau, wen du wo hineinsteckst. In der Kita oder mit den Kindern geht das besonders gut, wenn du Spielfiguren hast.

- Wen hast du wo drin, und welches „Label“ hat der Mensch?

Im nächsten Schritt kannst du notieren, warum Herr Müller oder Frau Schmidt, oder Tante XY in der Box „geht mir auf die Nerven“ drin ist.

- Was genau ist es, dass dich an diesem Menschen „stört“? Und was könnte es denn auch mit dir zu tun haben?

Vielleicht kommst du nach ein bisschen spielerischem Erfassen so weit, dass du erkennst, was die Lernlektion dahinter ist. Was bringt dir Herr X oder Frau Y bei, wenn du mal wirklich über die emotionale Wolke hinauskommst? Wenn das klare Sonnenlicht draufscheint auf die „Beziehung“ und Verbindung, die du zu diesem Menschen hast. Was zeigt er dir, welche Lektion zur Weiterentwicklung bietet er dir, wenn du „über die Wolke gehst“?

### Was kann ich durch Dich lernen?

Wenn uns ein Mensch mal wieder besonders herausfordert, warum auch immer, kann ich mir immer wieder die Frage stellen:

Was bringst du mir Wichtiges/Schönes bei?

Diese Haltung hilft oft, um schneller aus dem Hamsterrad bzw. der Abwärtsspirale herauszukommen. Statt den Fokus darauf zu richten, was uns trennt, zu schauen, warum welche Verbindung zwischen uns ist. Ein anderer Blick mit etwas Abstand – als Beobachter – der sich nicht gleich wieder emotional hineinsteigert, sondern in der Haltung: „Aha interessant, eine weitere Chance zu lernen, zu wachsen und

noch weiser zu werden.“ (Und gern immer eine Prise Humor dazu, das hilft), befeuerst du nicht die eh schon angespannte Lage und nimmst den Wind heraus.



*Gefallen dir Petras Impulse? Dann empfehlen wir dir ihr Buch „Zwischen den Zeilen“ mit vielen hilfreichen Tipps für einen anderen Blick aufs Leben.*