



ARBEITSHEFT

Menschen als Subjekte begegnen

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINE SUBJEKT-SUBJEKT-BEZIEHUNG IM ALLTAG**

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Subjekt und Objekt ?

Ganz einfach gesagt:

Subjekt = jemand, der selbst erlebt, entscheidet und handelt.

Objekt = etwas oder jemand, mit dem etwas gemacht wird.

Ein Beispiel macht es deutlicher:

Ein Lehrer sagt: „Du musst das jetzt lernen, damit du eine gute Note bekommst.“

Der Schüler wird tendenziell zum **Objekt** der pädagogischen Absicht: Der Lehrer möchte bei ihm ein bestimmtes Verhalten erzeugen.

Anders wäre:

„Was interessiert dich daran? Wie würdest du an das Problem herangehen?“

Hier wird der Schüler als **Subjekt** angesprochen: als jemand mit eigenen Gedanken, Interessen, Entscheidungen und Möglichkeiten.

Der entscheidende Punkt: Es geht um die Beziehung

„Objekt“ bedeutet hier nicht, dass ein Mensch tatsächlich zu einer Sache wird. Gemeint ist, **wie wir uns zu einem Menschen verhalten.**

Wenn ich denke:

„Wie bekomme ich ihn dazu, dass er X macht?“

behandle ich den anderen leicht als Objekt meiner Absichten.

Wenn ich dagegen denke:

„Was erlebt dieser Mensch? Was ist ihm wichtig? Was möchte er selbst?“

begegne ich ihm stärker als Subjekt.

Und warum ist das für uns Menschen so wichtig?

Das berührt etwas sehr Grundlegendes am Menschsein. **Als Subjekt wahrgenommen zu werden bedeutet: „Ich bin jemand – nicht etwas.“** Meine Gedanken, Gefühle, Absichten, Werte und Entscheidungen zählen.

Man kann das aus mehreren Perspektiven betrachten.

1. Wir erleben uns selbst von innen

Jeder Mensch erlebt sich als Mittelpunkt einer eigenen Innenwelt. Du weißt beispielsweise nicht nur, **dass** du eine Entscheidung getroffen hast, sondern auch, was dich bewegt hat, welche Zweifel du hattest und was dir wichtig war. Wenn jemand anderes dich lediglich aufgrund deines beobachtbaren Verhaltens definiert „Du bist eben schwierig.“ entsteht eine Diskrepanz: **Der andere sieht eine Kategorie, während ich mich selbst als komplexe Person erlebe.**

Deshalb kann es so verletzend sein, wenn jemand behauptet, genau zu wissen, was mit uns los sei.

2. Wir haben ein Bedürfnis nach Autonomie

Menschen möchten erleben:

„Ich kann Einfluss auf mein Leben nehmen.“

Wenn jemand versucht, mich zu steuern, ohne mich einzubeziehen, werde ich zum Objekt seiner Absichten.

Das sieht man schon bei Kindern: „Zieh jetzt die Jacke an.“ kann Widerstand hervorrufen, obwohl das Kind zwei Minuten vorher vielleicht selbst eine Jacke anziehen wollte. Der Widerstand richtet sich dann nicht unbedingt gegen die Jacke. Er kann sich dagegen richten, **dass jemand anderes über mich verfügt.**

Das erklärt auch, warum gut gemeinte Ratschläge manchmal erstaunlich viel Widerstand hervorrufen.

3. Als Subjekt gesehen zu werden vermittelt Würde

Es gibt einen erheblichen Unterschied zwischen: „Was stimmt mit dir nicht?“ und: „Was ist dir passiert – und wie erlebst du das?“

Im zweiten Fall steckt die Botschaft: **Deine Perspektive ist relevant.**

Das bedeutet nicht, dass sie objektiv richtig sein muss. Zwei Menschen können dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben und trotzdem beide als Subjekte ernst genommen werden.

4. Objektivierung bedroht Zugehörigkeit

Hier kommt ein scheinbares Paradox ins Spiel.

Wir möchten gleichzeitig:

autonom sein – „Ich darf ich sein.“ und **verbunden sein** – „Ich gehöre zu euch.“

Eine gute Beziehung ermöglicht beides:

„Du darfst anders sein als ich – und trotzdem bleibe ich mit dir verbunden.“

Das ist möglicherweise eine der stärksten Erfahrungen einer Subjekt–Subjekt-Beziehung.

Problematisch wird es dagegen bei: „Ich akzeptiere dich, wenn du so bist, wie ich dich haben möchte.“

Dann besteht zwar Beziehung – aber sie wird an Anpassung geknüpft.

5. Deshalb ist Manipulation selbst dann unangenehm, wenn sie funktioniert

Stell dir vor, jemand möchte dich zu einer Entscheidung bewegen und setzt gezielt Lob, Schuldgefühle oder Angst ein. Vielleicht triffst du anschließend sogar eine **gute** Entscheidung. Und trotzdem kann sich etwas falsch anfühlen. Warum?

Weil deine Entscheidung nicht nur hinsichtlich ihres Ergebnisses wichtig ist. Es ist dir ebenfalls wichtig, **Urheber deiner Entscheidung zu sein.**

Das ist ein entscheidender Punkt:

Menschen wollen nicht nur, dass etwas Gutes mit ihnen geschieht. Sie wollen an der Gestaltung ihres Lebens beteiligt sein.

„Sieh mich.

Hör mich.

Nimm mich ernst.

Trau mir etwas zu.

Lass mir meine Entscheidung.

Und bleib trotzdem mit mir in Beziehung.“

Sein Gegenüber als Subjekt zu behandeln und als Subjekt behandelt zu werden, respektiert das menschliche Bedürfnis, zugleich eigenständig und verbunden zu sein.

Subjektorientierung bedeutet nicht, allem zuzustimmen, Konflikte zu vermeiden oder die eigenen Grenzen aufzugeben. Zwei Subjekte dürfen widersprechen. Entscheidend ist, dass keiner dem anderen seine Innenwelt, seine Würde oder seine Verantwortung abspricht.

- Verstehen, bevor ich bewerte.
- Fragen, ohne die gewünschte Antwort bereits vorzugeben.
- Meine Wahrnehmung als meine Wahrnehmung kennzeichnen.
- Dem anderen Freiheit und Verantwortung zutrauen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Teil 1 - Wahrnehmen statt festlegen

1. Beobachtung oder Interpretation?

Trenne das, was du tatsächlich wahrgenommen hast, von deiner Deutung.

Beispiel: „Du bist unmotiviert“ wird zu: „Du hast die letzten drei Termine abgesagt.“

Eine Situation, die mich beschäftigt:

Was habe ich tatsächlich gesehen oder gehört?

Welche Geschichte/Deutung habe ich daraus gemacht?

Welche anderen Erklärungen wären möglich?

2. Die Hypothesen-Übung

Verwandle Gewissheiten über die Innenwelt eines anderen in überprüfbare Hypothesen.

Beispiel: Statt „Du hast Angst“: „Ich frage mich, ob da auch Angst mitschwingt. Passt das für dich?“

Mein spontaner Gedanke über die Person:

Als vorsichtige Hypothese formuliert:

Wie könnte ich offen nachfragen?

3. Ich könnte mich irren

Schreibe drei feste Überzeugungen über eine Person auf und ergänze jeweils: „... oder ich könnte mich irren.“

Überzeugung 1 + zwei alternative Erklärungen:

Überzeugung 2 + zwei alternative Erklärungen:

Überzeugung 3 + zwei alternative Erklärungen:

4. Namen statt Kategorien

Achte darauf, wann du Menschen über Rollen, Generationen, Diagnosen oder Gruppen erklärst.

Welche Kategorie benutze ich?

Was weiß ich über diesen konkreten Menschen unabhängig davon?

Welche Frage könnte mir helfen, ihn wieder als Person zu sehen?

3. Teil 2 - Zuhören und verstehen

5. Zehn Minuten ohne Ratschlag

Lass dir zehn Minuten lang etwas erzählen. Keine Lösung, kein „Du solltest“. Nur verstehen.

Was hat die Person erzählt?

Welche Gefühle oder Bedeutungen habe ich wahrgenommen?

Wo hatte ich den Impuls, einen Ratschlag zu geben?

Was geschah, als ich nicht sofort löste?

6. Was brauchst du von mir?

Frage, welche Art von Unterstützung gerade gewünscht ist.

Beispiel: „Soll ich einfach zuhören, mit dir darüber nachdenken oder möchtest du konkrete Vorschläge?“

Situation:

Was wollte ich spontan anbieten?

Was wollte die Person tatsächlich?

7. Empathisches Verstehen

Versuche nicht nur den Inhalt, sondern die persönliche Bedeutung einer Aussage zu erfassen. Formuliere vorsichtig und korrigierbar.

Aussage der Person:

Was könnte diese Aussage für sie bedeuten?

Meine empathische Rückmeldung:

Wie hat die Person reagiert/korrigiert?

8. Die Korrekturübung

Lass dem anderen die Autorität über sein eigenes Erleben.

Beispiel: „Nein, ich bin nicht traurig, ich bin sauer.“ - „Okay, dann habe ich dich falsch verstanden. Was macht dich so sauer?“

Wo habe ich jemanden interpretiert?

Wie wurde ich korrigiert?

Konnte ich die Korrektur stehen lassen?

Was habe ich danach besser verstanden?

4. Teil 3 - Freiheit, Entscheidung und Verantwortung

9. Das Nein-Experiment

Beobachte deine Reaktion, wenn jemand eine Bitte ablehnt.

Worum habe ich gebeten?

Was habe ich beim Nein gedacht oder gefühlt?

War es wirklich eine freie Bitte - oder erwartete ich Zustimmung?

Wie kann ich das Nein respektieren und trotzdem meine Bedürfnisse vertreten?

10. Entscheidung zurückgeben

Wenn jemand „Sag mir, was ich tun soll“ sagt, hilf beim Denken, ohne die Entscheidung zu übernehmen.

Beispiel: „Ich kann dir meine Sicht sagen. Aber zuerst: Was erscheint dir selbst richtig?“

Das Problem:

Welche eigene Lösung wollte ich sofort geben?

Welche Fragen könnten die Person zu ihrer eigenen Entscheidung führen?

Was traue ich ihr zu?

Wofür?

Gehe hinter ein Ziel und erkunde die Werte oder den Sinn, die damit verbunden sind.

Ich möchte ...

11. Wofür ist mir das wichtig?

Und wofür ist mir DAS wichtig?

Welcher Wert wird darin sichtbar?

12. Verantwortung ohne Bemutterung

Prüfe, ob dein Helfen den anderen stärkt oder ihm unbemerkt Verantwortung abnimmt.

Wo helfe ich sehr viel?

Was könnte die unausgesprochene Botschaft meiner Hilfe sein?

Was könnte die Person selbst übernehmen?

Wie kann ich unterstützend bleiben, ohne zu übernehmen?

5. Teil 4 - Konflikt auf Augenhöhe

13. Klar sein, ohne zu definieren

Formuliere Beobachtung, eigene Reaktion und Wunsch - ohne die Motive des anderen festzulegen.

Beispiel: „Wenn du während unseres Gesprächs aufs Handy schaust, merke ich, dass ich mich zurückziehe. Ich wünsche mir zehn Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit. Wie ist das für dich?“

Beobachtung ohne Bewertung:

Was löst das bei mir aus?

Was brauche oder wünsche ich?

Welche offene Frage kann ich stellen?

14. Verstehen ohne Zustimmung

Nimm eine Position, die dich ärgert, und stelle sie so fair dar, dass dein Gegenüber sagen könnte: „Ja, genau das meine ich.“

Die Position des anderen:

Die stärkste faire Darstellung dieser Position:

Was daran kann ich nachvollziehen?

Wo bleibe ich anderer Meinung?

15. Die Aber-Übung

Beobachte Sätze wie „Ich verstehe dich, aber ...“. Lass dein Verständnis gelegentlich ohne sofortige Gegenposition stehen.

Ein typischer „Ja, aber“-Satz von mir:

Nur der verstehende Teil:

Was macht es mit mir, die Gegenposition nicht sofort nachzuschieben?

16. Grenze und Beziehung zugleich

Subjektorientierung bedeutet nicht Nachgeben. Übe eine klare Grenze, die den anderen nicht entwertet.

Meine Grenze:

Was möchte ich nicht mehr?

Wie kann ich das in Ich-Form ausdrücken?

Wie kann ich gleichzeitig Raum für die Perspektive des anderen lassen?

6. Teil 5 - Helfen, führen und begleiten

17. Von mir oder für dich?

Untersuche deine Absicht hinter einem Rat oder einer Empfehlung.

Was empfehle ich?

Was wünsche ich FÜR die Person?

Was wünsche ich möglicherweise VON der Person?

Wie transparent könnte ich mit meiner eigenen Absicht sein?

18. Zwei Minuten Pause beim Helfen

Bevor du eine Lösung anbietest, stelle drei Fragen.

Was hat die Person selbst schon gedacht?

Was hat sie bereits versucht?

Was braucht sie gerade von mir?

19. Was traue ich dir zu?

Prüfe, ob dein Verhalten Vertrauen in die Fähigkeiten des anderen ausdrückt.

Bei wem greife ich schnell ein?

Was befürchte ich, wenn ich nicht eingreife?

Was könnte diese Person selbst ausprobieren?

Wie kann ich Sicherheit geben und trotzdem Freiraum lassen?

20. Die Machtübung

Denke an eine Beziehung, in der du mehr formale oder informelle Macht hast.

Welche Macht oder Rolle habe ich?

Was könnte die andere Person mir gegenüber nur schwer sagen?

Woran würde ich erkennen, dass Widerspruch wirklich willkommen ist?

Was kann ich konkret verändern?

7. Teil 6 - Potential statt Defizit

21. Der Mensch ist größer als sein Problem

Wähle jemanden, den du momentan vor allem durch ein Problem wahrnimmst.

Was funktioniert aus meiner Sicht nicht?

Welche Fähigkeiten und Ressourcen sind bereits vorhanden?

Wann zeigt die Person eine andere Seite?

Was könnte ich ansprechen, das Entwicklung statt Defizit in den Mittelpunkt stellt?

22. Anders oder falsch?

Beobachte Situationen, in denen jemand etwas anders macht als du.

Was macht die Person anders?

Ist es objektiv problematisch - oder nur nicht meine Art?

Was passiert, wenn ich nicht eingreife?

Was lerne ich über mein Bedürfnis nach Kontrolle?

23. Die unsichtbare Person sehen

Wähle im Alltag einen Menschen, den du normalerweise hauptsächlich über seine Funktion wahrnimmst.

Welche Funktion hat die Person für mich?

Was verändert sich, wenn ich sie als Menschen mit einem komplexen eigenen Leben wahrnehme?

Wie kann sich das in einer kleinen konkreten Handlung zeigen?

24. Perspektivwechsel nach einem Konflikt

Schreibe drei Versionen derselben Begegnung.

Meine Wirklichkeit:

Die mögliche Wirklichkeit der anderen Person:

Was ich nicht weiß:

Was möchte ich beim nächsten Gespräch wirklich herausfinden?

7. Teil 7 - 7-Tage-Praxis

Tag 1

Heute beobachte ich, wie oft ich innerlich „Du bist ...“ denke.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 2

Heute gebe ich mindestens einmal keinen ungefragten Ratschlag.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 3

Heute stelle ich eine echte Frage, deren Antwort ich nicht kenne.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 4

Heute lasse ich mich mindestens einmal korrigieren, ohne mich zu verteidigen.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 5

Heute respektiere ich bewusst ein Nein oder eine andere Entscheidung.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 6

Heute versuche ich, eine gegensätzliche Sicht wirklich zu verstehen.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

Tag 7

Heute achte ich darauf, wo ich jemandem mehr zutrauen kann.

Beobachtung:

Was habe ich über mich gelernt?

8. Teil 8 - Tägliche Reflexionsseite

Diese Seite kannst du kopieren oder wiederholt verwenden.

1. Welche Begegnung beschäftigt mich heute?

2. Was wollte ich von der Person?

3. Was wollte oder brauchte sie möglicherweise von mir?

4. Wo habe ich wirklich zugehört?

5. Wo wollte ich steuern, überzeugen, retten oder korrigieren?

6. Welche Deutung habe ich für eine Tatsache gehalten?

7. Welche Frage hätte mehr Raum für die Perspektive des anderen geschaffen?

8. Habe ich meine eigene Grenze oder Position klar vertreten?

9. Was möchte ich beim nächsten Mal anders versuchen?

9. Teil 9 - Dialogwerkstatt

Freundschaft

Eher objektivierend: „Du solltest endlich kündigen. Der Job macht dich kaputt.“

Eher subjektorientiert: „Du klingst sehr unzufrieden. Was hält dich im Moment dort - und was zieht dich weg?“

Meine eigene Variante:

Partnerschaft

Eher objektivierend: „Du interessierst dich nie für das, was ich sage.“

Eher subjektorientiert: „Wenn du beim Reden aufs Handy schaust, fühle ich mich wenig gehört. Wie erlebst du unsere Gespräche gerade?“

Meine eigene Variante:

Führung

Eher objektivierend: „Mach es einfach so, wie ich es dir gesagt habe.“

Eher subjektorientiert: „Das Ergebnis muss diese Anforderungen erfüllen. Welchen Weg würdest du dafür wählen?“

Meine eigene Variante:

Eltern

Eher objektivierend: „Du musst doch wissen, dass das eine schlechte Idee ist.“

Eher subjektorientiert: „Ich habe Bedenken und sage dir gern warum. Mich interessiert aber zuerst: Was ist dir daran wichtig?“

Meine eigene Variante:

Hilfe

Eher objektivierend: „Ich weiß genau, was du jetzt tun musst.“

Eher subjektorientiert: „Willst du gerade meine Einschätzung hören, gemeinsam sortieren oder erst einmal erzählen?“

Meine eigene Variante:

10. Abschlussreflexion

Was hat sich in meiner Art zuzuhören verändert?

Wo fällt mir Subjektorientierung leicht?

Bei welchen Menschen oder Situationen verliere ich sie besonders schnell?

Was habe ich über mein Bedürfnis nach Kontrolle, Recht-Haben oder Helfen gelernt?

Wie kann ich gleichzeitig den anderen respektieren und mich selbst als Subjekt ernst nehmen?

Welchen einen Satz möchte ich in meinen Alltag mitnehmen?

Merksätze

- Ich kann dich verstehen, ohne dir zuzustimmen.
- Meine Interpretation ist nicht deine Innenwelt.
- Ein echtes Nein gehört zu einer echten Wahl.
- Hilfe soll Verantwortung ermöglichen, nicht ersetzen.
- Subjekt-Subjekt heißt: Ich bleibe ich - und du darfst du bleiben.

**Nicht reparieren. Nicht festlegen. Nicht übernehmen.
Verstehen. Fragen. Zutrauen.**