PRAXISLEITFADEN FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE

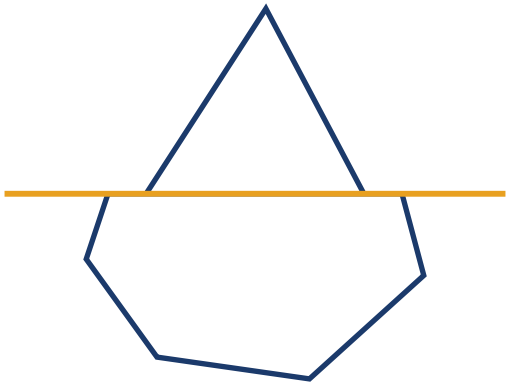
# Der Eisberg

Warum Verhalten nie die ganze Geschichte erzählt.

*Das Verhalten, das wir sehen, ist oft nur die Spitze dessen, was ein Mensch gerade erlebt. Dieser Leitfaden zeigt, was unter der Oberfläche liegt – und wie der Blick dorthin Verhalten verständlich macht.*

von Matteo Lencioni

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern



DAS BILD

# Nur die Spitze ist sichtbar.

Zwei Kinder. Dasselbe Verhalten. Von außen sieht beides gleich aus. Und doch erzählen beide Momente eine völlig andere Geschichte.

Ein Eisberg zeigt nur einen kleinen Teil von sich. Der weitaus größere Teil bleibt unter der Wasseroberfläche verborgen. Genau so verhält es sich mit menschlichem Verhalten. Wir sehen Wut, Rückzug, Aggression, Verweigerung, Lautstärke, Tränen. Doch all das ist häufig nur die sichtbare Spitze.

Unter der Oberfläche liegt oft, was niemand auf den ersten Blick erkennt: Unsicherheit, Angst, Überforderung, Scham, Enttäuschung, Einsamkeit – das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und der Wunsch, gesehen zu werden. Wer nur auf die Spitze reagiert, übersieht oft den eigentlichen Grund des Verhaltens.

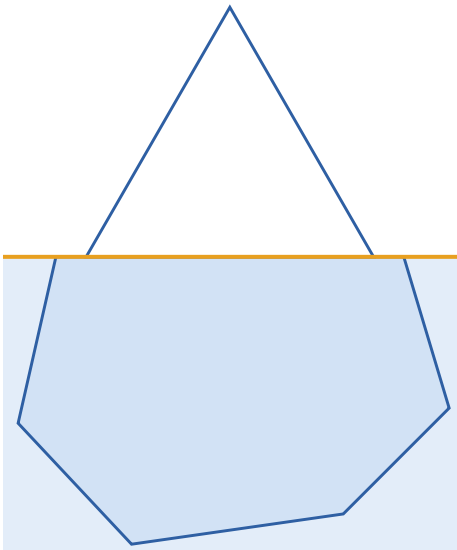
## Was wir zunächst übersehen

Im Alltag bewerten wir Verhalten sehr schnell. Er provoziert. Sie will einfach nicht. Er testet Grenzen. Doch Verhalten beschreibt zunächst nur, was ein Mensch tut – nicht warum er es tut.

**Systemisches Denken fragt nicht zuerst: Wie stoppe ich dieses Verhalten?
Sondern: Was könnte dieses Verhalten gerade lösen?**

DER BLICK UNTER DIE OBERFLÄCHE

# Was wir sehen – und was darunter liegt



**SICHTBAR** Das Verhalten

- Wut
- Aggression
- Rückzug
- Verweigerung
- Lautstärke

**UNSICHTBAR** Was darunter liegt

- Angst
- Scham
- Überforderung
- Einsamkeit
- Bedürfnis nach Zugehörigkeit
- Unsicherheit
- fehlende Selbstwirksamkeit
- Reizüberflutung

Wer nur auf die Spitze reagiert, bekämpft das Sichtbare. Wer unter die Oberfläche schaut, erkennt, was das Verhalten überhaupt erst auslöst – und kann dort ansetzen, wo Veränderung wirklich beginnt.

EIN TYPISCHER MOMENT

# Dieselbe Situation – zwei Wahrheiten

**Stellen Sie sich vor:**

Ein Junge sitzt im Unterricht. Plötzlich wirft er seinen Stuhl um. Die Klasse erschrickt.

| WAS ALLE SEHEN | WAS DER JUNGE ERLEBT |
| --- | --- |
| „Schon wieder. So etwas macht man nicht.“ | „Ich halte das gerade nicht mehr aus.“ |

Beide Wahrnehmungen sind echt. Doch nur eine erklärt das Verhalten. Unter der Spitze kann die Angst zu versagen liegen, eine starke Reizüberflutung, ein ungelöster Konflikt, Scham über einen Fehler oder das Bedürfnis, endlich wahrgenommen zu werden.

Der Lehrer reagiert auf das, was alle sehen. Doch der Junge kämpft mit dem, was niemand sieht. Genau hier entscheidet sich, ob eine Situation eskaliert – oder ob sie verstanden wird.

DER FACHLICHE HINTERGRUND

# Was psychologisch dahinter steckt

**VERSTEHEN IST NICHT GUTHEISSEN**

Wer Verhalten verstehen möchte, verzichtet nicht auf Grenzen.
Er setzt sie nur an der richtigen Stelle.

Aggressives Verhalten muss nicht akzeptiert werden. Der Blick unter die Oberfläche bedeutet lediglich, dass wir erkennen: Verhalten erfüllt für den Menschen häufig eine Funktion – und erst wenn wir diese Funktion verstehen, können wir nachhaltige Veränderung begleiten.

## Warum Kinder über ihr Verhalten sprechen

→ Emotionen entstehen nicht zufällig – sie sind das Ergebnis innerer Bewertungen, Erfahrungen und Bedürfnisse.
→ Verhalten ist selten ein bewusst gewähltes Problem, sondern der momentan verfügbare Lösungsversuch.
→ Kindern fehlt oft noch die Fähigkeit, Gefühle differenziert auszudrücken.
→ Ebenso fehlt häufig die Fähigkeit, Konflikte sprachlich zu lösen oder sich selbst zuverlässig zu regulieren.

**Das Verhalten ist die Spitze des Eisbergs. Die eigentliche Geschichte liegt darunter.**

DIE PRAXIS

# Bevor Sie reagieren, stellen Sie sich drei Fragen.

Sie verlangsamen den ersten Impuls – und genau darin liegt ihre Wirkung.

1. **Was sehe ich gerade tatsächlich?**
2. **Welches Bedürfnis könnte darunter liegen?**
3. **Reagiere ich auf das Verhalten – oder auf den Menschen?**

**Die drei Fragen im Klartext**
→ Was sehe ich wirklich? Nur das Verhalten – oder kenne ich bereits den Hintergrund?
→ Welches Bedürfnis steckt darunter? Nicht jede Vermutung stimmt, aber jede ehrliche Frage erweitert den Blick.
→ Verhalten oder Mensch? Manchmal brauchen Kinder zuerst Verständnis, bevor sie Verantwortung übernehmen können.

## Fazit

Der Eisberg erinnert uns daran, dass Verhalten niemals die ganze Geschichte erzählt. Wer ausschließlich auf das Sichtbare reagiert, bekämpft häufig die Symptome. Wer bereit ist, unter die Oberfläche zu schauen, versteht den Menschen – und genau dort beginnt Veränderung.

**Was den Blick verändert**
→ Verhalten beobachten, ohne vorschnell zu bewerten.
→ Hinter jedem Verhalten nach möglichen Bedürfnissen fragen.
→ Verstehen bedeutet nicht, Verhalten gutzuheißen.
→ Veränderung beginnt dort, wo Menschen sich verstanden fühlen.

**Der größte Teil eines Eisbergs bleibt uns verborgen. Vielleicht gilt genau das auch für den Menschen, den wir gerade vorschnell beurteilen.**

*Verhalten zeigt, dass etwas ist. Nicht, was es ist.*

WEITERFÜHREND

## PERSÖNLICHE FACHBERATUNG

Wenn Sie in einem Fall feststecken oder Orientierung für Ihre Familie suchen: Ich biete Fachberatung für Fachkräfte und Familien an.

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

## WEITERE METAPHERN DER REIHE

- Die Feuerwehr – Wann sollte ich reagieren?
- Der Kompass – Wie gebe ich Orientierung?
- Der Gärtner – Was braucht Entwicklung?
- Der Spiegel – Was erlebt mein Kind durch mich?
- Der Kapitän – Wer hält den Kurs?
- Der Rucksack – Welche Last trägt mein Kind?
- Der Echo – Welche Muster gebe ich weiter?
- Der Anker – Wie entsteht Sicherheit?
- Der Leuchtturm – Wie werde ich zu einer verlässlichen Orientierung?

## BÜCHER ZUM THEMA

„Kinder sehen, die sonst niemand sieht“ und die Arbeitshilfe „Starke Wurzeln“ – für alle, die tiefer einsteigen möchten.

### LITERATUR & VERTIEFUNG

Bowlby, J. (1969): Attachment and Loss, Bd. 1: Attachment. New York: Basic Books.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1969): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Bern: Huber.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002): Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York: Other Press.

Greene, R. W. (1998): The Explosive Child. New York: HarperCollins.

Brisch, K. H. (1999): Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta.