

digitales  
miteinander



E LTERN  
L EHRER  
S CHÜLER

# Good2know

NEWSLETTER

digitales miteinander

Georg von Peuerbach-Gymnasium

## Thema: Verbundenheit und bedingungslose Liebe

Auslöser für diese Thema war der Amoklauf in einer Schule in Graz im Sommer 2025 und die oft gestellten Fragen:

- Wie konnte es so weit kommen?
- Hat man denn das nicht kommen sehen oder bemerkt, dass sich da was anbahnt?
- Wäre das ohne die digitalen/sozialen Medienprodukte auch passiert (Thema Ausgrenzung, Mobbing, Gewaltspiele)?

## Gedanken 1 – wordrap - zu Verbundenheit mit euren Kindern

- bleibt verbunden mit euren Kindern - immer
- macht ihnen Angebote - immer da zu sein für sie und wiederholt es oft im Alltag
- macht Regeln, welche auch für euch Eltern gelten – gemeinsame Regeln verbinden
- bereitet euch auf Abweisungen und verletzende Worte vor, denn es wird passieren und ihr müsst genau dann eure Verbundenheit beweisen
- Sucht nach Verbundenheit (Situationen/Erlebnisse)
- Gegenteil von Verbundenheit ist Mobbing, Ausgrenzung und Ignorieren
- Eltern, die mit ihren Kindern verbunden sind, erkennen und spüren das “abdriften” ... dran bleiben mit bedingungsloser Liebe (beweist es den Kids in “kleinen unkritischen” Situationen), dann haben sie auch das Vertrauen in “größeren, kritischen” Situationen)
- Verbundenheit gibt den Kindern auch eine innere Stärke und Sicherheit, welche sie weniger anfällig und stabiler machen gegen die “digitalen und sozialen Ablenkungen” in der heutigen angstgesteuerten Welt.
- Die Früchte werdet ihr ernten, wenn eure Kinder älter werden und trotzdem noch gerne zu euch “heimkommen” oder euch ein Leben lang als Freunde oder Vertraute betrachten.

## Gedanken 2 – wordrap - zu bedingungslose Liebe zu euren Kindern

- Liebe ist das bedingungslose **Interesse an der Entfaltung des Geliebten** (zb. Kind oder Mann/Frau)
- Es ist **DIR nicht** wichtig, ob **DU** geliebt wirst – sondern es liegt dir was am **ANDEREN** – und diese **Liebe** hat **die Kraft**, dass sie beim Anderen **diese Entfaltung ermöglicht**.
- Diese bedingungslose Liebe kannst du erst dann geben, wenn du selbst nicht mehr “bedürftig” bist.
- Wenn es dir selbst an den Grundbedürfnissen nach Autonomie und Freiheit, sowie Verbundenheit und Zugehörigkeit fehlt, dann schaffst du auch keine bedingungslose Liebe für jemanden Anderen, auch nicht für dein Kind.
- Grundbedürftige Menschen erkennt man daran, **dass sie immer etwas vom anderen haben wollen**, um ihren Mangel zu decken und sich zb. dann als autonome Person zu erleben.
- **Fazit** – Solange du erwartest, dass jemand anderer dich glücklich macht, **benutzt du Andere** und wirst kein bedingungsloses Interesse an der Entfaltung des Geliebten leben (zb. Kind oder Mann/Frau) .
- Liebende schenken dem Anderen dieses Interesse an dessen Entfaltung, **egal ob sie dafür etwas bekommen oder nicht** – das ist bedingungslos.

## Liebe oder Bedürftigkeit? – Gerald Hüther über echte Verbundenheit – LINK zum Video

- Durch den Dauer-Konsum der Medien-Produkte werden wir diesbezüglich “verwirrt” – diese Medien-Produkte sind auf Abhängigkeit getrimmt und **schaffen ein Dauergefühl an Bedürftigkeit**. Wenn ich meine Bedürfnisse an Verbundenheit und Zugehörigkeit durch Medien-Produkte kompensiere, bekomme ich ein anderes Lebens-Gefühl, als wenn ich dies durch persönlichen Kontakt erlebe (Affekt-Kompensation durch Medien-Produkte).
- Ständig zum Objekt der Vorstellungen der Anderen zu werden (Bewertungen/Maßnahmen etc.) ist das Gegenteil von “bedingungslos” – das Kinderhirn sucht hier dann nach “**Notlösungen**” – zb. Lossagen, Revolten oder Anstrengungen, um die Erwartungen zu erfüllen, um Wohlwollen und Zugehörigkeit zu Erlangen und Aufmerksamkeit zu erheischen.
- Wenn die wahren Grundbedürfnisse nicht gestillt wurden, werden diese “Notlösungen/Ersatzbefriedigungen” angewendet, um wieder Kohärenz “Stimmigkeit” zu schaffen. Sind diese Ersatzbefriedigungen dann digitale Medien-Produkte, werden diese immer tiefer in das Hirn eingebaut als “Lösungen”. Ergebnis dieses Lernprozesses ist eine Abhängigkeit vom Konsum dieser Produkte (hier haben die Sales-Psychologen für den Profit ihrer Unternehmen ganze Arbeit geleistet).
- Klar ausgesprochen – unsere Gesellschaft entwickelt sich daher in eine Sackgasse, welche das Individuum **NIE glücklich machen KANN**.
- Ausweg: → Bewusstsein seiner eigenen Bedürftigkeit! Nur wenn ich liebevoll mit mir umgehe, habe ich auch liebevolles zu verschenken.
- UND wir haben uns in diesen Situationen unsere “**Notlösungen**” **selbst eingebaut** (z.T. unbewusst oder zT. aufgezwungen) und können diese “Notlösungen des Hirns” deshalb **auch wieder auflösen**.

Start für Verbundenheit könnte so beginnen ...

... sein Kind zur Seite nehmen und sagen, ich habe alles deswegen so gemacht, weil das MEINE Erfahrungen sind, die mich prägen. Ich kann und konnte es nicht anders – bitte verzeih mir, wenn es für DICH nicht passte, oder ich zu wenig Zeit für dich hatte, etc.

alleine dieses Gespräch könnte neue Verbundenheit mit deinem Kind beginnen lassen ...



Gemeinsam  
mehr erreichen!



# Ankündigung für Herbst 2026 – Vortrag von Manfred Rauchensteiner

## Manfred Rauchensteiner

ist ausgebildeter Emotionstrainer, Glücksforscher und Wissensentwickler und hält Seminare und Einzeltrainings zu seinen Schwerpunktthemen.

**Manfred wird in seinem Vortrag uns die Anleitung geben zum glücklich sein in der heutigen angstgesteuerten digitalen Welt.**

Seine Hauptaufgabe sieht er darin, Menschen aus ihrem Tiefschlaf des Alltags „aufzuwecken“. Sein Anliegen ist es, den Menschen klarzumachen, dass „die Welt genau so ist, wie ich gerade konditioniert bin, sie zu sehen“ und daran zu arbeiten, möglichst oft gute Gefühle zu haben. Dazu benötigt es, aufzuwachen und das Leben wieder bewusst im Jetzt zu leben. Glücklich ist, wer sich glücklich fühlt. Doch die wenigsten Menschen bezeichnen sich als glücklich. Oft sind wir in emotionalen Denkfehlern gefangen, die uns teilweise als unbewusste Schutzfunktion dienen.



*„Die Welt ist genau so, wie ich gerade konditioniert bin, sie zu sehen und dein Herz weiß mehr als dein Verstand“*

Manfred Rauchensteiner

