

Frank und Gundi Gaschler
Ich will verstehen,
was du wirklich brauchst

Frank und Gundi Gaschler

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst

Gewaltfreie Kommunikation
mit Kindern
Das Projekt *Giraffentraum*

Mit einem Vorwort von
Marshall B. Rosenberg

Kösel

Hinweis:

»Giraffentraum®« ist eine auf Frank Gaschler eingetragene Schutzmarke.
Der besseren Lesbarkeit halber wurde im Text auf das Trademarkzeichen verzichtet.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen.

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: Julian Winslow/Corbis
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN: 978-3-466-30756-2

www.koesel.de



*Für Elia und Marie
mit Dank für all die Erfahrungen mit euch,
die mir stets die Möglichkeit
zum Wachsen geben.*

*Ich wünsche mir Kraft und Mut,
euch darin zu unterstützen,
die »wundervollen« Menschen zu bleiben,
die ihr schon immer seid.*

Inhalt

Vorwort von Marshall B. Rosenberg	9
Vorwort von Isolde Teschner	10
Einführung	11
Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein?	17
<i>Verstehen und verstanden werden</i>	19
<i>Der Schritt in den Kindergarten</i>	23
<i>Wurzeln und Flügel</i>	25
Gewaltfreie Kommunikation: In vier Schritten zum Verständnis	26
<i>Die Symbole der Gewaltfreien Kommunikation</i>	28
<i>Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation</i>	31
<i>Über Konflikte und: »Wer trägt eigentlich die Verantwortung für meine Gefühle?«</i>	32
<i>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation</i>	35
<i>Feiern und Bedauern</i>	53
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern	56
<i>Ab welchem Alter funktioniert die GfK?</i>	56
<i>Ab welchem Alter der Kinder kann ich aufrichtig sein?</i>	59
<i>Versteht das Kind meine Worte überhaupt?</i>	61
<i>Muss man immer »gewaltfrei« sein – oder darf man auch mal Grenzen setzen?</i>	68
<i>Sollten Kinder nicht auch manchmal einfach etwas tun, ohne dass man darüber diskutiert?</i>	72
<i>Gibt es mit GfK auch so etwas wie Disziplin?</i>	73
<i>Sind die Bedürfnisse der Kinder wichtiger als die der Erwachsenen?</i>	75

Das Projekt »Giraffentraum« 78

Der Traum der Giraffe 81

1. Einheit: Die Babygiraffe hat sich verlaufen 83

2. Einheit: Wie fühlt sich die Babygiraffe? 85

3. Einheit: Was braucht die Babygiraffe? 88

4. Einheit: Welche Bitte hat die kleine Giraffe an uns? 90

5. Einheit: Wir feiern ein Fest: Die Mamagiraffe kommt 92

Vertiefungsübungen zur Beobachtung 97

Vertiefungsübungen zu den Gefühlen 101

Vertiefungsübungen zu den Bedürfnissen 105

Vertiefungsübungen zu den Bitten 108

Vertiefungsübungen zu Prozessen der GfK 111

Projektelemente, Zeitrahmen und Ablauf 119

*Gewaltfreie Kommunikation und die Bildungspläne
der Länder 122*

Anhang 129

Danke 129

Anmerkungen 131

Weitere GfK-Projekte in Kindergärten und Schulen 134

Zertifizierte Trainer und Trainerinnen (CNVC)

im deutschsprachigen Raum 139

Wer wir sind: Über die Autoren 141

Vorwort von Marshall B. Rosenberg

9

Ich ging 21 Jahre lang zur Schule bzw. zur Universität und ich kann mich nicht erinnern, dass mich jemals jemand gefragt hätte, wie ich mich fühle oder was ich brauche. Stattdessen lehrten sie mich Dinge wie »richtig« und »falsch«, »gut« und »schlecht«, um in ein System zu passen, das Menschen anhand dieser Standards bewertet.

Ich empfehle das Projekt »Giraffentraum« ErzieherInnen, Lehrkräften, Eltern und Kindern als einen Weg, um uns gegenseitig zu helfen, das eine zu tun, was wir alle am liebsten tun:

das Leben der Menschen zu bereichern!

A handwritten signature in black ink that reads "Marshall Rosenberg". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

Vorwort von Isolde Teschner

*Wenn wir unseren Kindern vorleben,
wie sie für sich sorgen,
ohne andere zu verletzen,
lernen sie alles,
was sie zum Leben brauchen.*

Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch das Konzept »Giraffentraum«, das Frank und Gundi Gaschler entwickelt haben. Das heißt, wenn Kinder von klein auf in einem Umfeld aufwachsen, das auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation aufbaut, dann wäre das ein großer Schritt zu mehr Mitgefühl, Gemeinsamkeit und Frieden auf der Welt.

Im Leben mit Kindern stehen wir immer wieder vor neuen Fragen und Herausforderungen. Auch wenn wir wissen, dass es keine Patentrezepte gibt, so brauchen wir dennoch etwas, an dem wir uns orientieren können.

Wie dieses Buch aufzeigt, liegt diese Orientierung in der inneren Verbindung zu den Kindern, die uns anvertraut sind. Wenn wir gegenwärtig und einführend in Kontakt mit ihnen sind, erwächst ihnen durch diese Beziehung die Kraft, in dieser Welt anzukommen und ihren eigenen Weg darin zu finden.

Das Konzept »Giraffentraum« kann Erzieherinnen und Eltern dabei unterstützen, mit Kindern eine harmonische Beziehung aufzubauen und sie auf dem Weg ins Leben einfühlsam zu begleiten.

Isolde Teschner

Zertifizierungstrainerin für Gewaltfreie Kommunikation

*»Ich muss gar nix – ich kann
mich entscheiden!
Und außerdem bin ich ein Mensch!«*

Unsere Tochter Elia erwiderte diese zwei Sätze mit dreieinhalb Jahren ihrer Erzieherin im Kindergarten, nachdem diese sagte: »Du musst jetzt aufräumen.« Was folgte, waren lange Elterngespräche mit den Erzieherinnen und für uns eine intensive Auseinandersetzung mit der Frage, wie »gewaltfrei« wir unsere Kinder erziehen wollen.

Meine Frau Gundi und ich beschäftigten uns schon seit einiger Zeit intensiv mit dem Thema Erziehung – nicht nur, weil wir Eltern sind, sondern auch, weil wir Elternkurse (»Starke Eltern – Starke Kinder®«) geben. In den Kursen und auch zu Hause begegneten uns dabei immer wieder die Fragen, wie wir Grenzen setzen, wie wir Konsequenzen aufzeigen und auch selbst durchhalten können und vor allem die Frage: »Wie viel Orientierung braucht das Kind?«. Der Grundtenor der meisten Erziehungsseminare und Elternratgeber, die wir – vor allem Gundi – damals lasen, war: »Gib deinem Kind *Orientierung*, damit es sich *später* für das *Richtige* entscheiden kann.« Das klang einfach und auch gut vermittelbar. In der Realität war es allerdings nicht so simpel. Das Orientierunggeben war nicht ganz so leicht, weil Marie (unsere ältere Tochter) und Elia es nicht immer annahmen. Dass die Kinder sich »*später*« richtig entscheiden, war etwas unbefriedigend, wenn »*jetzt*« das Zimmer unaufgeräumt war, und auf die Frage, was das »*Richtige*« sei, habe ich ja für mein eigenes Leben noch keine endgültige Antwort gefunden.

Im Zuge ihrer Tätigkeit als Elternkursleiterin stieß Gundi eines Tages auf Marshall Rosenbergs Buch *Gewaltfreie Kommunikation*¹ und krepelte damit so einiges in unserer Familie um. In Windeseile verbreitete sie die Idee, es gäbe so etwas wie richtig und falsch nicht, niemand sei für die Ge-

fühle anderer verantwortlich und man bräuchte sich nicht zu entschuldigen, noch dazu, weil es so etwas wie Schuld nicht gäbe. Außerdem: »Man muss gar nix!«

Mein Weltbild drohte einzustürzen! Ich hatte ja schon so einiges mitgemacht: Habe Ich-Botschaften gesendet, Familienkonferenzen abgehalten, positive Formulierungen gefunden und Doppelbotschaften vermieden. Aber jetzt das? Wenn es weder richtig noch falsch gibt, wo bleibt dann die Orientierung? Wenn jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist, wo bleibt dann das Miteinander, und wenn es keine Schuld gibt, dann kann ja jede tun, was sie will. Was ich hingegen annehmen konnte, war, dass ich nichts *muss* – schon gar nicht das Buch über Gewaltfreie Kommunikation selbst lesen! Mein Bedürfnis nach Autonomie war damals sehr ausgeprägt. Trotz aller Gegenwehr blieb mir die Veränderung jedoch nicht verborgen. Im Gegensatz zu mir sogen die Kinder den Paradigmenwechsel in unserer Familie mit jeder Pore auf. Nicht, dass Gundis Erziehung plötzlich erfolgreicher wurde – die Kinderzimmer wurden durch den Einsatz der Gewaltfreien Kommunikation auch nicht selbstverständlicher aufgeräumt als durch meinen Belohnungs-, Bestrafungs- und Orientierungsansatz. Was sich veränderte, war vor allem die Beziehung untereinander. Sie erschien mir zunehmend entspannter und vertrauter. Die Lautstärke, mit der Auseinandersetzungen geführt wurden, nahm deutlich ab. Wutausbrüche, Trä-

Seit mir klar geworden ist, dass ich nicht nur die Rolle »Papa« verkörpere, sondern auch ein Mensch bin, der Bedürfnisse haben darf – und diese auch sättige –, hat sich in unserer Familie sehr viel verändert. Es ist ein Miteinander anstatt ein aufopferndes Füreinander. Ich gebe, weil ich es tun will, und nicht, weil ich muss. Wenn ich nicht bereit bin, es zu geben, dann gibt es vielleicht jemand anderes. Wenn ich es tue, dann ist es ein Geschenk – ohne Gegenleistung, Verpflichtung oder Schuld. Es ist mir eine Freude zu schenken und ich genieße es, sehen zu können, wie herrlich ich täglich von meinen beiden Mädchen genauso beschenkt werde.

Heute halte ich *die Absicht*, mit der wir miteinander kommunizieren, für den Schlüssel zur Haltung der Gewaltfreien Kommunikation schlechthin. Reden wir miteinander, um die eigenen Ziele zu erreichen, Recht zu bekommen, zu überzeugen, zu gewinnen? Oder wollen wir verstanden werden und den anderen verstehen? »Worum geht es mir eigentlich, wenn ich mit dir rede?«

nen und Gewalt zwischen den Kindern kamen seltener vor, wenn Gundi sich um die Kinder kümmerte, als wenn ich das tat. Und dabei wirkte sie auf mich sogar noch wesentlich ausgeglichener und zufriedener. Bei den Kindern nahm ich auch wahr, dass sie an Stellen, an denen wir normalerweise in den üblichen Nein-doch-Spielchen endeten, eine Art Neugier entwickelten. Die gipfelte in einer Autofahrt, bei der ich Elia anmottzte, weil sie mit ihrer Brezel auf den Boden gebröselte hatte, und Marie mich fragte: »Papa, worum geht's dir eigentlich?«

Langsam wurde ich neugierig und erkannte, dass die Gewaltfreie Kommunikation ein nützliches Mittel für die Kindererziehung ist. Allerdings ging Gundi weiter und fragte auch mich nach meinen Gefühlen und Bedürfnissen. Öl ins Feuer! Wollte sie mich jetzt auch erziehen oder vielleicht sogar therapieren? Hatte sie jetzt für unser altes Spielchen »Wer kommuniziert besser« ein neues Mittel – eine Geheimwaffe – entdeckt, mit der sie mich manipulieren und davon überzeugen wollte, dass sie Recht hatte? Ich war ziemlich wütend. Einerseits, weil ich unsicher wurde, indem ich merkte, dass sie mich verstand, obwohl ich doch ganz andere Worte gesagt hatte, und andererseits, weil ich ohnmächtig war in der Idee, dass sich das Gleichgewicht zwischen uns verschieben könnte. Insgesamt hatte ich höllische Angst davor, sie könnte mit der Gewaltfreien Kommunikation unsere Beziehung kaputt machen. Es folgte eine Phase hochemotionaler, kontroverser Diskussion.

Die Wende kam, als mir Gundi erklärte, worin ihre Absicht lag. Für sie sei die Gewaltfreie Kommunikation das beste ihr im Moment zur Verfügung stehende Mittel, um uns miteinander in Kontakt zu bringen, um uns

gegenseitig zu verstehen und um unsere Beziehung und Partnerschaft zu stärken. Ihre Intention läge darin, etwas *für* unsere Beziehung zu tun, nicht dagegen. Ihr Lernen und Wachsen mit mir zu teilen, war eine Einladung, den Weg gemeinsam zu gehen.

Ich beschloss daraufhin, das GfK-Buch zu lesen – erst einmal heimlich. Was mich ansprach, waren Marshalls Geschichten – der Humor und die Leichtigkeit und gleichzeitig die Tiefgründigkeit und Wärme, mit der er erzählt. Ich wollte mehr wissen, besuchte ein Einführungsseminar und Übungsgruppen. Wir integrierten die GfK in unsere Elternkurse und entschlossen uns, gemeinsam an einer GfK-Trainerausbildung teilzunehmen.

In diesem Zeitraum bekamen wir eine Anfrage von einer Elternbeirätin aus Elias Kindergarten, ob wir ein Gewaltpräventionsprogramm kennen oder durchführen können. Ihr Wunsch war, die Kinder stark zu machen für den kommenden Lebensabschnitt. Sie fühlte sich ohnmächtig angesichts der Instanz Schule und war besorgt um ihren Sohn. Um ihn vor schmerzlichen Erfahrungen zu schützen, wollte sie ihm etwas als Unterstützung und Kraftquelle mitgeben. Da wir gerade nach Wegen suchten, um unseren neuen und reichen Erfahrungsschatz nicht nur in Elternkursen, sondern auch gezielt an die Kinder weiterzugeben, entstand die Idee, das Projekt »Giraffentraum« zu entwickeln – mit dem Ziel, die Kinder zu stärken.

»Als ich den ›Giraffentraum‹ las, war ich tief berührt, weil er mich an das erinnert hat, warum ich irgendwann einmal die Ausbildung zur Erzieherin gemacht habe: Ich wollte Kinder so sehen, wie sie sind, und nicht, wie sie sein sollten.«

SABINE, Erzieherin

Im Lauf der Konzeption zeigte sich anhand der neuen Bildungspläne, dass es in vielen Kindergärten einen Bedarf gibt nach empathischem Umgang, lebensdienlicher Kommunikation, Leichtigkeit und Aufrichtigkeit.

Im April 2005 stellten Gundi und ich mit Hilfe von Sara Hartmann und Barbara Friedlein das Konzept Giraffentraum fertig und führten es in Kindergärten in Karlsfeld und Dürmentingen durch. Die Offenheit, das Engagement und die Begeisterung, mit der die Erzieherinnen über ihre Erfahrungen mit den Kindern, den Eltern und innerhalb der Teams berichteten, und all die Erkenntnisse und Veränderungen, die unsere Arbeit dort bewirkt hat, beflügelten uns, weiterzumachen und Projekte in vielen anderen Kindergärten durchzuführen. Diese Ergebnisse finden sich wieder in der Diplomarbeit »Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten – Eine empirische Untersuchung zur Umsetzung des Konzeptes ›Giraffentraum‹ an fünf Kindergärten« von Anne Jaschke (TU Dresden, 2007). Die im Rahmen dieser Untersuchung befragten Erzieherinnen benannten unterschiedliche, jedoch nur positive Auswirkungen auf die Kinder und die gesamte Einrichtung. (Einige ihrer Aussagen finden Sie im Buch zitiert.) Anne Jaschke kommt zu folgendem Schluss: »Es gibt zahlreiche Überschneidungen zwischen den untersuchten Bildungszielen der Bildungspläne von Sachsen und Bayern und den Intentionen des Projektes Giraffentraum. Viele Lernziele der Bildungspläne in den Bereichen Konfliktlösekompetenzen, soziale Kompetenzen und kommunikative Kompetenzen können mit dem Projekt Giraffentraum erreicht werden. Damit stellt es ein geeignetes Handwerkszeug dar, um die Empfehlungen der Bildungspläne in die Praxis umzusetzen.« Gemeinsam mit anderen Trainerinnen und Trainern arbeiten wir daran, dass die Gewaltfreie Kommunikation immer mehr Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen und Familien erreicht, dass sie in die Erzieherinnen- und Lehrerinnenausbildung integriert wird und dass Eltern in Seminaren Unterstützung und Anregungen bekommen.

Was Sie in diesem Buch finden

In dem vorliegenden Buch wollen wir darstellen, wie die Beziehungen innerhalb von Familien und Kindergärten auf einer wertschätzenden und lebendigen Basis stehen können. Danach beschreiben wir die Gewaltfreie Kommunikation als eine Möglichkeit, dies zu erreichen (zweites Kapitel), und zeigen, wie in dieser Haltung mit Kindern im Kindergartenalter kommuniziert werden kann (drittes Kapitel). Im vierten Kapitel stellen wir das Konzept »Giraffentraum« als Beispiel vor, wie Gewaltfreie Kommunikation

16 in Kindergärten eingeführt werden kann, und verdeutlichen Bezüge zu den Anforderungen der aktuellen Bildungs- und Erziehungspläne. Im Anschluss finden Sie kurze Beschreibungen weiterer Projekte und Kontaktmöglichkeiten zu zertifizierten Trainerinnen und Trainern im deutschsprachigen Raum.

Dieses Buch ist an vielen Stellen in der Ich-Form geschrieben, da der Prozess der Umwandlung von Erlebtem, Reflektiertem und Erlerntem in Geschriebenes hauptsächlich von mir (Frank) vollzogen wurde. Dennoch ist es mir sehr wichtig, dass wir gemeinsam, Gundi und Frank, als Autoren dieses Buches erscheinen. Ich sehe die weitaus aufwändigere und wichtigere Arbeit darin, gemeinsam diese Schritte gegangen zu sein und weiterhin zu gehen. Die zu Papier gebrachten Sätze sind nur das Ergebnis unseres Austausches, der vielen Gespräche, der gemeinsamen Prozesse und unseres Lebens in der Familie. Ich möchte Gundi damit meine Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass sie die Gewaltfreie Kommunikation in unser Leben gebracht hat, meine Wertschätzung dafür, dass sie, trotz all meines Gegenwinds, drangeblieben ist, und zeigen, dass ihr Beitrag für dieses Buch für mich mindestens gleichwertig zu meinem ist.

Zudem schildert das Buch unsere Erfahrungen in der eigenen Familie und will unsere Dankbarkeit gegenüber der Gewaltfreien Kommunikation und damit Marshall Rosenberg ausdrücken. Wir beschreiben darin unsere Sichtweise der Gewaltfreien Kommunikation, wie wir sie heute haben. Die Gewaltfreie Kommunikation stellt sich für uns nicht als ein starres Modell dar, sondern als eine sehr solide Basis, auf der Leben und Beziehungen von Herz zu Herz gelingen können. Gleichzeitig ist sie auch flexibel und bereit zu wachsen.

Mit diesem Buch möchten wir einen Beitrag zur Stärkung der Basis und zu weiterem Wachstum leisten.

Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein?

Am Beginn unserer Elternkurse bitten wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Bild zu malen mit dem Thema: »Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein?« Wir sehen auf den Gemälden dann Sonnen, Regenbögen, bunte Farben und Formen, Kreise, Herzen und vieles mehr. Aus den Erklärungen wird deutlich, was den Eltern wirklich wichtig ist: Die Beziehung soll geprägt sein von Liebe, Nähe, Verständnis, Wärme, Vertrauen, gegenseitiger Wertschätzung, Freiheit, Gemeinschaft, Spaß, Respekt, Verbindung ...

Im Alltag gerät dies leider oft in den Hintergrund. Wichtiger scheint es, Kinder dazu zu erziehen, zu tun, was wir wollen oder was wir denken, was richtig ist. Wenn die Kinder vom Kleinkind- ins Kindergartenalter kommen, werden sich viele Eltern ihrer Erziehungsaufgaben bewusst und verwenden sehr viel Energie auf das Einüben bestimmter Verhaltensweisen: »regelmäßig die Zähne putzen«, »Schuhe richtig herum anziehen«, »sauber mit der Gabel essen«, »anständig am Tisch sitzen«, »die Mama nicht beim Telefonieren stören« usw. Dahinter steht oft der Wunsch, einen Beitrag zu leisten, damit es das Kind leichter hat im Umgang mit anderen und gesund bleibt. Sie wollen es schützen vor Spott, ihm Orientierung und Struktur geben und selbst Sicherheit und Ruhe bekommen. Und das alles als Ausdruck der Liebe und Sorge um das Wohl des Kindes und des eigenen Wohlergehens.

Und was macht das Kind? Warum sagt es nicht: »Danke Mama, dass du mir anstatt Süßigkeiten lieber Obst und Gemüse gibst! Ich kann sehen, dass dir meine Gesundheit am Herzen liegt?« Warum wird es stattdessen wütend und bekommt einen Trotzanfall? Vielleicht weil es die Absicht der Eltern einfach nicht verstanden hat und denkt: »Die wollen ja nur über mich bestimmen.« Vielleicht aber auch, weil es selbst gerne verstanden werden würde und jetzt hilflos, ohnmächtig und frustriert ist, weil ihm die Möglichkeiten fehlen, sich verständlich zu machen. Kann sein, dass es

18 gerne selbst entscheiden möchte, weil es schon sooo groß ist und seine Autonomie gerne ausleben möchte. Kann auch sein, dass es einfach nur gefragt werden möchte und miteinbezogen in Entscheidungsprozesse. Vielleicht schmeckt ihm Gemüse auch schlichtweg nicht.

Als Marie fünf Jahre alt war, kam sie eines Tages aus dem Kindergarten und sagte, sie wolle nicht mehr leben. Wer Marie kennt, weiß, dass sie eine Ernsthaftigkeit ausstrahlt, die einen nicht dazu verleitet, dies als kindlichen Scherz aufzufassen. Obwohl ich im ersten Moment vom Schock wie gelähmt war und sofort alle möglichen Filme in meinem Kopf abliefen, schaffte ich es, ihr zuzuhören: Was steckt dahinter? Es war ein langes Gespräch, in dem sie mir unter vielen Tränen erzählte, ihre Erzieherin habe jetzt ein anderes »Lieblingskind«. Nicht mehr leben zu wollen waren die stärksten Worte, die sie damals kannte, um auf ihren Schmerz aufmerksam zu machen. Sie war einfach unendlich traurig darüber und gleichzeitig jetzt so froh zu hören, dass ich sie verstehen konnte.

Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren haben nur selten die sprachlichen Fähigkeiten, sich klar auszudrücken im Sinne von: »Ich möchte mir in diesem Moment fünf Gummibärchen gönnen, da es mir augenblicklich weniger um Nahrungsaufnahme, sondern vielmehr um Genuss und Entspannung geht. Dabei möchte ich selbst entscheiden, welchen Weg ich dazu wähle.« Schade – es wäre so viel einfacher, darauf »beziehungsdienlich« zu reagieren.

Die Realität sieht aber meist anders aus: Wenn Kinder ihre Wut darüber, »abhängig zu sein«, ihren Frust darüber, »sich nicht verständlich machen zu können« und ihre Enttäuschung »nicht verstanden zu werden«, ausdrücken, wählen sie häufig Verhaltensweisen, die die Eltern als »bocken«, »trotzen«, »provozieren« oder »zicken« bewerten. Dafür bekommen sie alles Mögliche – jedoch nur selten das, was sie brauchen: Verständnis.

Was also macht das Kind, dem die Mutter im Supermarkt gerade die Gummibärchen verwehrt und stattdessen einen Apfel angeboten hat? Es macht *das Schönste und Beste*, das ihm gerade zur Verfügung steht, um seine Bedürfnisse vermeintlich zu erfüllen: Es wirft sich auf den Boden und schreit.

Schönste und Beste? Was soll daran so toll sein, wenn sich mein Kind im Supermarkt auf den Boden schmeißt und so lange brüllt, bis jeder Anwesende weiß, dass wir einen kleinen Disput haben? Nichts ist daran toll! Weder erfüllt sich das Kind damit erfolgreich seine Bedürfnisse nach Autonomie, Genuss und Entspannung, noch die Mutter, die in diesem Moment wohl eher Ruhe, Leichtigkeit, Verständnis und Unterstützung bräuchte. Dennoch: Dem Kind steht im Moment nichts Schöneres und Besseres zur Verfügung, also wählt es – weder gezielt noch bewusst, schon gar nicht, um zu provozieren – das, was es kennt. Und je mehr es das tut, umso zorniger und verzweifelter wird es, weil es doch der beste Weg (meist der einzige, den es kennt) ist, der ihm zur Verfügung steht, und dieser dennoch nicht zum Erfolg führt. Also steigert es sein Tun in der Hoffnung, dann erfolgreicher zu sein. Je mehr es dies aber tut, umso weniger wird es sein Ziel erreichen. Ein tragischer Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt.

Verstehen und verstanden werden

In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir davon aus, dass alles Verhalten zielgerichtet ist und im Dienste der Erfüllung unserer Bedürfnisse steht. Gegenseitiges Verständnis gelingt nach unserer Erfahrung auf der Ebene der Bedürfnisse wesentlich besser als auf der Verhaltensebene.

Was meint die Gewaltfreie Kommunikation mit gegenseitigem Verständnis?

In unseren Seminaren erklären wir die Gewaltfreie Kommunikation anhand des Modells zweier Häuser. Die Häuser sind sehr unterschiedlich in Form, Größe, Design, Einrichtung und Ausstattung. Das eine ist sehr kon-

20 servativ, das andere sehr modern eingerichtet, das eine verspielt, das andere praktisch.



Die Häuser stehen als Symbol für uns selbst. Jeder von uns bewohnt ein eigenes Haus, dessen Gestaltung er selbst vornimmt und die sich nach seinen Möglichkeiten, Werten, Vorlieben, Erfahrungen und seinem Geschmack richtet. Hierin unterscheiden wir uns. Die individuelle Gestaltung symbolisiert *unsere Strategien*, die wir wählen, um uns das zu erfüllen, was

uns wichtig ist. Die Basis, das Fundament, auf dem unsere Häuser stehen, ist dagegen bei allen Menschen gleich. Dies sind *unsere Bedürfnisse* und die damit verbundenen Gefühle.

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Der eine wählt ein Himmelbett, um sich dieses Bedürfnis zu erfüllen, der andere einen Futon.



Um uns gegenseitig zu verstehen, besuchen wir uns in unseren Häusern. Wir betrachten die Einrichtungsgegenstände und lassen uns erklären oder fragen nach, wozu sie dienen. Dabei vermeiden wir, nach unserem Geschmack zu bewerten oder etwas zu verändern. Wir sind hier als Gast und nicht als Eigentümer oder Hausbesetzer! Es geht nicht darum, ob wir die Einrichtung schön oder hässlich finden, sondern darum, ob der andere sich damit wohl fühlt. Gerne kann ich mir dabei etwas anschauen, um es in meinem Haus anzuwenden.

Konflikte entstehen – wie beim Nachbarschaftsstreit – immer dann, wenn die Art, wie ich leben möchte, die Möglichkeiten meines Nachbarn einschränkt. Wenn ich beispielsweise gerne laute Musik höre, weil mir in diesem Moment Entspannung wichtig ist, kann dies mit der Strategie des Nachbarn kollidieren, der in Ruhe ein Buch lesen möchte, weil auch ihm Entspannung wichtig ist. Das Bedürfnis nach Entspannung ist universell, nicht aber die Wege, die wir wählen, uns dies zu erfüllen. Verstehen heißt hier zu erkennen, welches Bedürfnis hinter dem jeweiligen Verhalten steht. Das bedeutet jedoch nicht, dieses Verhalten automatisch zu akzeptieren:

Verstehen heißt nicht einverstanden sein!

Wenn wir verstehen, worum es uns eigentlich geht, können wir wesentlich leichter Wege finden, die allen gerecht werden. Wie wär's mit einer gemeinsamen Partie Schach für die Nachbarn und einem kühlen Bier auf der Terrasse? Zurück zu unserem Beispiel im Supermarkt. Verstehen – beginnen wir beim Elternteil: Was geht in der Mutter vor? Was fühlt sie und was braucht sie jetzt gerade? Vielleicht ist sie erschöpft und braucht Ruhe, vielleicht ist sie frustriert, weil sie gerne gesehen werden möchte in ihren Bemühungen als Mutter, vielleicht ist sie überfordert und braucht Unterstützung, vielleicht ist sie hilflos, weil sie im Kontakt, in Verbindung sein möchte. Und genau das könnte die Mutter ihrem Kind sagen: »Ich bin so kaputt und ich hätte es jetzt gerne leicht und dass wir miteinander Spaß haben. Und was ist mit dir?«

Kind: »Ich will Gummibärchen!« Was fühlt und braucht das Kind? Die Mutter könnte sich gemeinsam mit dem Kind auf die Suche machen und fragen: »Bist du sauer, weil du gerne selber entscheiden möchtest? Willst du gerne gefragt werden und magst du mitbestimmen? Hättest du gerne, dass jemand versteht, wie blöd das für dich ist, immer jemanden fragen zu müssen?«

Und jetzt – nachdem die Mutter erkannt hat, was das Kind braucht – was fühlt und braucht sie jetzt? Vermutlich ist sie erleichtert und freut sich darüber, wieder im Kontakt mit ihrem Kind zu sein und so zu verstehen, worum es ihm geht. Vielleicht kann sie auch gut nachvollziehen, wie schmerzhaft es ist, nicht mitentscheiden zu können. Und gleichzeitig ist da noch ihre Sorge um die gesunde Ernährung – sie möchte vielleicht ihr Bestes tun, damit es ihrem Kind gut geht. Und all das kann sie ihrem Kind sagen: »Mir ist das auch total wichtig, gefragt zu werden und mitentscheiden zu können, und deshalb will ich, dass du das auch kannst. Gleichzeitig ist mir auch noch wichtig, dass du viele gesunde Sachen isst, damit es dir gut geht und du hüpfen und spielen und Spaß haben kannst. Hast du eine Idee, was wir machen können, damit *du* mitentscheiden kannst und *ich* sicher sein kann, dass du genug gesunde Sachen isst?«

So oder ähnlich könnte ein Dialog lauten, in dem es in erster Linie darum geht verstanden zu werden – *ich möchte wissen, worum es dir geht, und ich will dir sagen, worum es mir geht, damit wir dann einen Weg finden, mit dem es uns beiden gut geht.* Das ist, kurz gesagt, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation.

Ich verstehe das Bedürfnis, bin aber mit dem Verhalten nicht einverstanden

Heißt das dann, dass Eltern alles von ihren Kindern erdulden müssen? Ganz sicher nicht! Es geht darum, das Bedürfnis (Mitbestimmung) hinter dem Verhalten (Schreien) zu erkennen und zu verstehen. Das Verhalten ist dabei nur ein Weg unter vielen, der eingeschlagen wurde, um das Bedürfnis zu befriedigen. Daher kann ich mich sehr wohl mit dem Bedürfnis verbinden und es verstehen, ohne mit dem gewählten Verhalten einverstanden zu sein. Der Blick auf das Bedürfnis ermöglicht uns, zu prüfen, ob die gewählten Strategien auch erfolgreich sind. Erfüllen sie das Bedürfnis tatsächlich? Wenn nicht, dann können wir neue Wege finden, die den Bedürfnissen aller besser gerecht werden. Wir wollen also das Repertoire erweitern, so dass beim nächsten Mal Schöneres und Besseres zur Verfügung steht. Und dafür ist es sehr hilfreich zu wissen, worum es eigentlich geht. Es macht wenig Sinn, dem Kind anstatt der Gummibärchen einen Apfel anzubieten, wenn das Bedürfnis nach Autonomie hungrig ist. Eventuell hilft es dem Kind in dieser Situation mehr mitzuentcheiden, wie der Nachmittag verbracht wird, z.B. mit einer halben Stunde auf dem Spielplatz.

Bereits mit eineinhalb Jahren liebte Elia es, stundenlang allein zu spielen, und war dabei so vertieft, dass sie ihre Umgebung völlig vergaß. Zwischendurch unterbrach sie ihr Spiel immer wieder, lief in die Küche und verlangte sofort etwas zu essen. Sobald dies aber auf dem Tisch stand, aß sie nur ein paar Happen, um dann wieder zu ihrem Spiel zurückzukehren. Wir stellten Obst bereit, das sie jederzeit essen konnte, aber dies verfehlte das Ziel. Wir sollten frisches Obst schälen. Es dauerte eine Zeit, bis wir verstanden, worum es ihr ging: Sie wollte kurz checken, ob wir noch da waren und sie noch lieb hatten. Ihr in diesem Punkt Sicherheit zu geben, dazu waren wir sehr gerne bereit – viel lieber, als den ganzen Tag in der Küche zu stehen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Frank Gaschler, Gundi Gaschler

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern - Das Projekt
Giraffentraum

Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg

Gebundenes Buch, Broschur, 144 Seiten, 16,5 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-466-30756-2

Kösel

Erscheinungstermin: August 2007

Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg – umgesetzt für das Zusammenleben mit Kindern

Sagen, was mich stört, ohne dabei Vorwürfe zu machen. Offen zuhören, auch wenn der andere laut wird: Mit Einfühlung und Empathie gelingt es, sich auch in schwierigen Situationen aufrichtig auszudrücken und gleichzeitig dem Gegenüber respektvoll zu begegnen.

- Eine der erfolgreichsten Kommunikationsformen der letzten Jahre
- Konfliktlösung, bei der alle gewinnen
- Ein Ratgeber für Eltern, ErzieherInnen, Lehrkräfte

 [Der Titel im Katalog](#)