

CONNECT BEFORE YOU EDUCATE – EIN GIRAFFENTRAUM?

Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation: Hintergründe und Praxis

In diesem Artikel geht es um eine Darstellung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und warum sie von der Autorin als hilfreich im Zusammenleben mit Kindern betrachtet wird. Erwachsene, die Kinder in ihrem Wachsen begleiten, erfahren durch das Praktizieren der Gewaltfreien Kommunikation mit Kindern

zahlreiche Möglichkeiten, diese Entwicklungsbegleitung positiv zu gestalten.

Anhand des Konzepts „Giraffentraum“ wird die Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern praktisch dargestellt und beschrieben, wie diese im Kindergarten eingeführt werden kann.

MAG. MARIANNE BOOS-CZINGLAR



MAG. MARIANNE BOOS-CZINGLAR

Seit vielen Jahren Trainerin in den Bereichen Kommunikation- und Konflikttraining, Moderation, Teamentwicklung und Coaching sowohl in Profit- wie auch in Non-Profit-Unternehmen. Langjährige Erfahrung als Lektorin an der Universität Innsbruck und an pädagogischen Hochschulen. Zertifizierte Trainerin des Center of Nonviolent Communication (CNVC), USA und im Vorstand des Vereins Gewaltfreie Kommunikation Austria.

CONNECT BEFORE YOU EDUCATE – JUST A DREAM?

The concept of nonviolent communication: background and practice

This article presents the concept of nonviolent communication and why it is regarded by the author as helpful when interacting with children. Practicing nonviolent communication gives adults – specifically parents and educators – numerous possibilities to positively influence children's development.

Applying the concept of „Giraffentraum“ (giraffe's dream), the author explains how nonviolent communication can be applied in practice, and explains how this can be introduced in kindergartens.

Was hat mich nur bewogen, zuzusagen, als ich von KIWI gefragt wurde, einen Artikel über Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern zu schreiben? Und das kurz vor meinem Sommerurlaub!

„Du musst verrückt gewesen sein! Anstatt hier vor dem Computer zu sitzen, könntest du genüsslich im Garten liegen und ein Buch lesen!“ sagt eine innere Stimme. Ja, genau das könnte ich und doch – etwas hat mich JA sagen lassen.

Das Etwas hat wohl damit zu tun, dass ich die Vorgangsweise der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) als unendlich hilfreich für den Alltag empfinde und mich manchmal frage, wo ich heute wäre – beruflich (ich verwende die GFK gern in meinen Kommuni-

kations- und Konflikttrainings und im Coaching) und auch privat. Meine Beziehung zu mir selbst (mich und meine Grenzen ernstnehmen), meine Beziehung zu meinem Mann und zu unseren beiden Töchtern hat sehr davon profitiert. Daher freue ich mich über diese Möglichkeit, meine Erfahrungen und Kenntnisse mit einer größeren Leserschaft teilen zu können.

Familiärer Alltag

Versetzen Sie sich kurz in die Lage einer jungen Mutter mit zwei Kindern von 2,5 Jahren und 5 Jahren. Beide sind endlich angezogen im Auto platziert. Wir wollen einen Ausflug machen – das Fahrrad ist schon im Kofferraum verstaut. Wie so oft fällt mir

ein, dass ich etwas Wichtiges oben in der Wohnung vergessen habe. Unserer älteren Tochter Anna schärfe ich ein, im Auto sitzen zu bleiben, die kleinere ist noch nicht so mobil. Ich laufe also hinauf, hole das vergessene Teil, hetze hinunter auf die Straße und bekomme stolz von Anna mitgeteilt, dass sie in der Zwischenzeit aus dem Fenster geklettert sei. Oh, habe ich vergessen zu erwähnen, dass wir an einer stark befahrenen Straße wohnen?

Ich bekomme einen Riesenschreck – und oft, wenn wir Angst haben, entsteht Wut, die ich an Anna richte. „Was habe ich dir gesagt! Du solltest im Auto sitzen bleiben! Warum machst du nie, was man dir sagt?!“ Ausflug abgesagt! Wir fahren nirgendwo





hin!“ Geschrei und Gezeter von ihrer Seite. Weitere Vorwürfe von meiner. Alles hoch dramatisch.

Eine Situation, die wohl alle Eltern und auch pädagogische Fachkräfte so oder ähnlich gut kennen. Damals war mir die GFK noch kein Begriff, doch zufällig hatte ich die Woche vorher eine Weiterbildung besucht, und war daher noch nicht ganz im „alten“ Fahrwasser gelandet.

In dem gegenseitigen Gezeter tauchte folgender Gedanke auf: „Was willst du, dass sie versteht? Worum geht es dir wirklich?“ „Ich möchte, dass sie versteht, dass ich mich auf sie verlassen können will. Wenn ich sie bitte, sitzen zu bleiben und sie ja sagt, möchte ich mich darauf verlassen können. Ja klar, darum geht es mir und um das Wohlergehen meiner Kinder.“

Ich atme nochmals durch und spüre, wie ich innerlich ruhiger geworden bin und sage genau das in einem ruhigen Ton: „Anna, wenn ich dich bitte, sitzen zu blei-

ben, während ich noch schnell etwas aus der Wohnung hole und du ja sagst, dann möchte ich mich darauf verlassen können, dass du auch sitzen bleibst. OK?“

Das gerade noch zeternde Kind schaut mich groß an, wohl überrascht über die neue Tonlage. So als ob sie gerade erst verstanden hätte, worum es mir geht, fragt sie: „Können wir das Ganze noch einmal machen?“ Nun ist es an mir, überrascht zu sein. Auf diese Idee wäre ich nie gekommen, dass sie es quasi üben will. Also steige ich nochmal aus dem Auto aus, laufe in die Wohnung und wieder herunter und finde Anna strahlend im Auto sitzend vor. Es wurde noch ein sehr vergnüglicher Nachmittag.

Gewaltfreie Kommunikation – was ist das?

Wie gesagt, damals kannte ich die Gewaltfreie Kommunikation noch nicht. Doch der Wunsch, auch in angespannten Situationen so zu kommunizieren, dass ich ohne Beschuldigungen und Verurteilun-

gen auskomme, und mein Gegenüber hören kann, worum es mir geht und ich hören kann, worum es ihr/ihm geht, der war damals und ist heute mein Motor, um nach Methoden zu suchen, die mir dabei helfen. Auch weiß ich mittlerweile, dass diese andere Form geübt werden will, soll sie in kritischen Momenten verfügbar sein.

„Gewaltfreie Kommunikation (GFK) enthält nichts Neues. Sie basiert auf den geschichtlichen Prinzipien von Gewaltfreiheit – dem natürlichen Zustand von Mitgefühl, wenn keine Gewalt in unseren Herzen wohnt. GFK erinnert uns an etwas, was wir instinktiv wissen. Wie gut es sich anfühlt, wenn wir authentisch mit einem anderen Menschen in Verbindung sind.“ (zitiert und übersetzt: www.cnvc.org)

Gewaltfrei kommunizieren heißt also, die alten Muster von Angriff und Verteidigung in Gesprächssituationen zu erkennen und neue Wege zu finden, um mit dem Gegenüber in Kontakt zu kommen. In der GFK lernen wir auf unsere Werte und Bedürfnisse und jene von anderen zu hören.

Eigene Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren

Einzigartig an der GFK ist dieser Fokus auf Bedürfnisse (z. B. Nahrung, Ruhe, Gemeinschaft, Wertschätzung, Unterstützung, Spaß etc.), den ich so noch in keiner anderen Methode gefunden habe. Genau da sehe ich auch den großen Nutzen für Menschen, die z. B. in pädagogischen Bereichen arbeiten oder auch für Eltern. Die Aufmerksamkeit pädagogischer Fachkräfte ist oft überwiegend beim Kind, was es braucht oder vielleicht bei dessen Eltern. Dabei übersehen wir häufig, dass auch wir Bedürfnisse haben, die gehört werden wollen. Ärger und Irritation sind wie eine rote Ampel, die uns darauf hinweist: STOP! Spätestens da ist es an der Zeit, bei sich selbst nachzuschauen, was los ist, und welches Bedürfnis nicht gehört wird.

In der Gewaltfreien Kommunikation gehen wir von folgenden Grundannahmen aus:

Alles, was Menschen tun, tun sie, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen. (Bedürfnisse und Werte dienen immer dem Leben).

Menschen tragen von Natur aus gern zum Wohlergehen anderer bei, unter der Voraussetzung, dass sie es freiwillig tun können.

Durch die Einübung der GFK lernen wir Klarheit zu gewinnen: Über das, was wir beobachten, was wir fühlen, welche Werte uns wichtig sind und worum wir uns und andere bitten können (vier Schritte). Wir brauchen dann nicht länger die Sprache der Vorwürfe, Beschuldigungen und Dominanz verwenden. Wir können erfahren, welche Freude es ist, zum Wohlergehen anderer beizutragen.

Die 4 Schritte der GFK

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

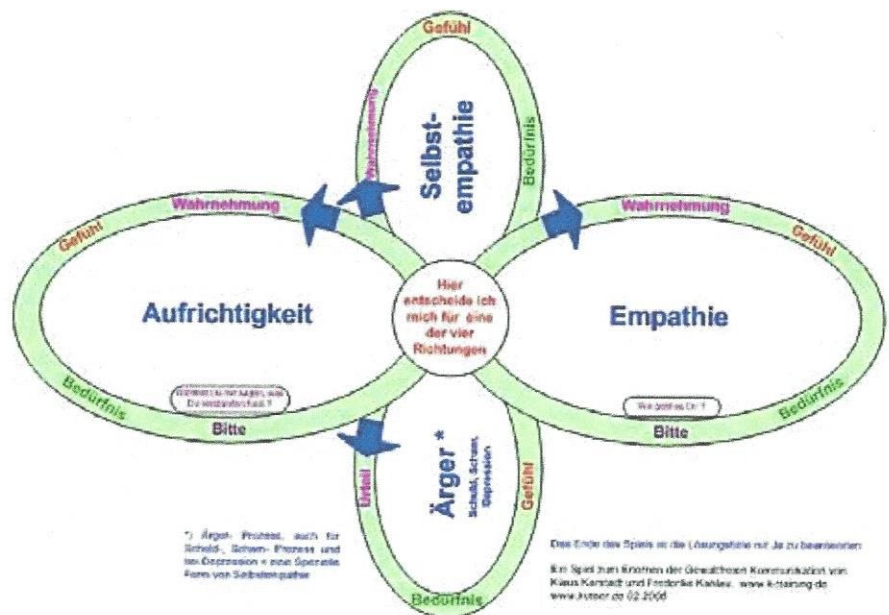
Zurück zu meinem Beispiel:

1. Schritt: Beobachtung (Was ich sehe, höre etc. – Fakten):
Anna sagt, dass sie aus dem Autofenster geklettert ist.
2. Schritt: Gefühl (Was fühle ich?)
Ich bin stinkwütend und es hat mir so einen Schrecken eingejagt.
3. Schritt: Bedürfnis (Was brauche ich?)
Mir liegt ihr Wohlergehen am Herzen und ich möchte mich darauf verlassen können, dass, wenn sie ja sagt, es auch tut.
4. Schritt: Bitte (Was ich von dem anderen erbitte)
„Anna, wenn du ja sagst, dann möchte ich mich darauf verlassen können.“

Diesen Ablauf nennen wir in der Gewaltfreien Kommunikation: SICH AUFRICHTIG AUSDRÜCKEN. Dem geht oft eine Phase der SELBSTEMPATHIE voraus, d. h. wir kommen mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt – erforschen diese. Das führt meist zu einer Beruhigung der Emotionen und zu mehr Klarheit: WURUM GEHT ES MIR DENN? Wie ich es in meinem Beispiel getan habe.

Mit Empathie die andere Seite erforschen
Nun gibt es aber auch die Seite von Anna: Worum könnte es ihr gegangen sein? Das wäre dann EMPATHIE. Vielleicht fühlte sie sich gelangweilt und wollte etwas Abwechslung und ihre motorischen Fähigkeiten nützen und Grenzen ausloten.

Sie meinen, das sei egal, das Kind habe einfach zu gehorchen?



Die Absicht, mit der wir miteinander kommunizieren, ist für mich der Schlüssel zur Haltung der Gewaltfreien Kommunikation. Reden wir miteinander, um eigene Ziele zu erreichen, Recht zu bekommen, zu überzeugen, zu gewinnen? Oder wollen wir verstanden werden und den anderen verstehen? Und das kann ich auch schon mit jungen Kindern, und es ist keine Einladung zum Laissez faire, ganz im Gegenteil. Ich gewinne dadurch eine ganz natürliche Autorität. Das drückt sich für mich in diesem Zitat einer Jugendlichen aus.

„Ihr habt versucht, uns wie Gleichwertige, nicht Gleichaltrige zu behandeln.“
(Empathische Zeit, S. 54)

Wolfs- und Giraffensprache als Metaphern

Um das Spielerische hervorzuheben, aber auch um zu unterscheiden, mit welcher Absicht wir kommunizieren, nützen wir in der GfK die Metaphern Wolfs- und Giraffensprache.

Der Wolf ist nicht in Kontakt mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen, sondern lenkt seine Aufmerksamkeit darauf, was wer falsch macht, wer schuld ist und wer bestraft werden soll. Diese Art fördert leider nicht die Kooperationsbereitschaft von Menschen.

In meinem Beispiel von Anna hatte ich Beschuldigungen und Urteile im Kopf wie: „Nie macht sie, was ich sage! Sie ist so ungezogen! Sie muss bestraft werden!“

Die Giraffe ist in gutem Kontakt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen und die Aufmerksamkeit ist bei ihr oder eben beim Gegenüber. Es geht um eine lebendige Beziehung, in der wir über das reden, was uns wichtig ist, und was wir brauchen.

„Connect before you educate“ ist für mich zu einem wichtigen Leitspruch geworden. Nachdem Umlernen meist anstrengender ist als Neulernen, freue ich mich immer, wenn ich die Umsetzung vom Projekt Giraffentraum begleiten darf. Einerseits

lernen Kinder am besten durch unser Vorbild und andererseits spielerisch. Beides sehe ich hier verwirklicht. Auch gibt es den pädagogischen Fachkräften genug Freiraum, eigene Ideen, Spiele und Übungen einzubauen.

Das Projekt: Giraffentraum

„WENN WIR UNSEREN KINDERN VORLEBEN, WIE SIE FÜR SICH SORGEN, OHNE ANDERE ZU VERLETZEN, LERNEN SIE ALLES, WAS SIE ZUM LEBEN BRAUCHEN.“

Isolde Teschner

„Das Projekt Giraffentraum zielt darauf ab, die Beziehungen zwischen Kindern, Eltern und ErzieherInnen langfristig und tiefgreifend auf einer Basis von gegenseitigem Verständnis, Achtung und Wertschätzung zu festigen. Den ErzieherInnen werden dazu alle nötigen Kompetenzen vermittelt, damit sie selbst ein Verständnis der





Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation erhalten und sie an die Kinder weitergeben können. Das Projekt sieht vor, die Eltern mit an Bord zu holen, um die Gemeinschaft im Kindergarten, aber auch die Beziehung innerhalb der Familie zu stärken.“ (Frank und Gundi Gaschler, S. 119)

Mit einer Geschichte in die GFK einsteigen
Diese Geschichte handelt von einer Babygiraffe, die im Kindergarten gefunden wird und nicht weiß, wo ihre Mama ist. Die Kinder versuchen empathisch zu hören, was sie fühlt und braucht und worum sie bitten könnte. So lernt das Giraffenbaby

quasi „giraffisch“ zu sprechen. Am Ende findet sie ihre Mama wieder. Diese erzählt von ihrem Traum, der darin besteht, dass sich alle im täglichen Miteinander giraffisch ausdrücken.

Die Geschichte ist in fünf Tage unterteilt:

1. Tag	Die Babygiraffe hat sich verlaufen.	Beobachtungen
2. Tag	Wie fühlt sich die Babygiraffe?	Gefühle
3. Tag	Was braucht die Babygiraffe?	Bedürfnisse
4. Tag	Welche Bitte hat die kleine Giraffe an uns?	Bitte
5. Tag	Die Mamagiraffe kommt und wir feiern ein Fest.	Giraffensprache

Aus: Frank und Gundi Gaschler, S. 81

Und dann wird es ganz praktisch

Im Anschluss folgt die Vertiefungsphase, in der die Kinder sich intensiv, aber angepasst an ihre jeweilige individuelle Entwicklung und den Arbeitsstil des Kindergartens mit den einzelnen Schritten und der Vermittlung in Streitsituationen befassen. Das Projekt als solches schließt mit einem Fest, an dem die Giraffen teilnehmen und gemeinsam – eventuell auch mit den Eltern – feiern.

Die Vertiefungsphase hat keine zeitliche Begrenzung, da das Ziel darin besteht, die Giraffensprache zu lernen und im Umgang miteinander zu nützen. Also zum Beispiel als Möglichkeit, um Streit zu schlichten oder auch, auf eigene Grenzen hinzuweisen, wie etwa den Wunsch, nur mit einem bestimmten Freund zu spielen. So machen sich Erwachsene und Kinder gemeinsam auf den Weg, um miteinander und voneinander zu lernen.

Meine Erfahrung aus den letzten 15 Jahren, in denen ich die GFK anwende und in Trai-

nings und Coachings erlebt habe, betrifft das AHA-Erlebnis, was diese andere Haltung der GFK bei Menschen auslöst. Dies zeigt mir, dass es nicht immer einfach ist, obwohl die GFK eigentlich ein einfaches Konzept anbietet. Wir sind es nicht gewohnt, auf unsere Gefühle zu achten und nach unseren Bedürfnissen zu fragen, und schon gar nicht, um das zu bitten, was wir gern hätten (oft meinen wir, der/ die andere müsste das doch eh wissen!). Das Umlernen fällt uns Großen schwer – die Kleinen haben es da garantiert einfacher, diese andere Form zu lernen.

Ich würde mich freuen, wenn ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ein wenig Gusto gemacht habe, in der nächsten herausfordernden Situation, in der Sie sich ertappen bei: „Sie will immer ihren Kopf durchsetzen! Er kann aber auch keine Sekunde den Mund halten!“ innezuhalten und sich zu fragen: Worum geht es mir gerade? Was brauche ich?

Dr. Marshall Rosenberg (1934 – 2015) wurde in eine amerikanische Arbeiterfamilie geboren und war bereits in seiner Jugend als Weißer jüdischer Herkunft in Detroit mit Gewalt konfrontiert. Er hatte dadurch ein starkes Interesse an friedlichen Alternativen von Kommunikation und studierte Psychologie unter anderem bei Carl Rogers. Ab den 1960ern entwickelte er die Gewaltfreie Kommunikation, die er über drei Jahrzehnte lang in Seminaren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für PädagogInnen und ManagerInnen, ÄrztInnen, Militärs etc. weitergab.

Er reiste in krisengeschüttelte Regionen um dort Aussöhnung voranzutreiben. In über 65 Ländern gibt es mittlerweile TrainerInnen. Er gründete 1984 das gemeinnützige Zentrum für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und schrieb zahlreiche Bücher, darunter „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.“

Literatur:

Gaschler, Frank und Gundi (2007): Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum, München: Kösel-Verlag.

Empathische Zeit, News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation, Ausgabe1/2016, www.empathikon.de

Rosenberg, Marshall (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Paderborn: Junfermann Verlag.

ELEKTROTECHNIK
NACHRICHTENTECHNIK
SICHERHEITSTECHNIK
REGELTECHNIK

LOHR

HANS LOHR Gesellschaft m. b. H.

A-1230 Wien, Richard Strauss-Str. 27

t +43-1-9859585-0

f +43-1-9859585-633

office@lohr.at

www.lohr.at

systemzertifiziert ÖNORM EN

ISO 9001