



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg



“Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ändern wir uns.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

INHALT:

Vorwort, Manuela Huber

Einstiegsstext, Simran K. Wester

Wer war Marshall B. Rosenberg?

Lebensentfremdende Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation

Was Gewaltfreie Kommunikation nicht bedeutet

Warum eigentlich die "Giraffe"?

GFK ist für alle geeignet – besonders gut für Kinder

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation

Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation

Schlusswort von Simran K. Wester

Quellen- und Literaturangaben

Liebe Leser und Leserinnen!

In der Gemeinde Hohenweiler haben sich der HoKi (Kleinkindbetreuung), Kindergarten und Schülerbetreuung zu einem „Hohenweiler Bildungscampus“ zusammengetan, der von der Gemeinde Hohenweiler dabei als Mentor begleitet wird.

Der „Hohenweiler Bildungscampus“ ermöglicht eine gemeinsame pädagogische Basis in der Betreuung/Begleitung eurer Kinder. Das Hauptaugenmerk dabei liegt in der Kommunikation und der ethischen Grundhaltung gegenüber dem Menschen (dem Kind).

Das Basiswissen aller Pädagogen/innen und Betreuer/innen wird durch gemeinsame Kurse und Fortbildungen gelernt, geübt und gefestigt, zugleich können Zusatzqualifikationen erworben werden.

Ein Dankeschön an dieser Stelle der Gemeinde Hohenweiler für die finanzielle Unterstützung und Begleitung. Es ist schön zu erleben wie einer Gemeinde das Kindeswohl am Herzen liegt!

In dieser Zusammenfassung möchten wir euch das pädagogische Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg vorstellen. Dieses Konzept, oder besser gesagt „Sprache des Herzens“, hat sich zu einem Hauptschwerpunkt in unserer pädagogischen Arbeit im Umgang mit Kindern entwickelt. Es wäre schön, wenn diese Art der Kommunikation auch seinen Weg nach „draußen“ finden würde. Es kann innerhalb der Familie, im Umgang mit anderen Menschen, an jedem Ort und zu jedem Zeitpunkt angewendet werden um ein friedlicheres Miteinander zu erreichen.

Folgender Text von Simran K. Wester beschreibt das „Warum Gewaltfreie Kommunikation?“ in kurzen Worten unserer Meinung nach sehr gut.

„Wenn du auf das Herz eines Menschen lauschst, wirst du ihn besser leiden können.“

Hinter diesem Satz von Marshall Rosenberg steckt das Prinzip KPU – Konstante Positive Unterstellung.

Anstatt seinem Gegenüber blöde oder gar böse Absichten zu unterstellen, suchen wir hinter einem Verhalten, das uns nicht gefällt, worum es dem anderen eigentlich gehen könnte.

Eine Mutter ist z.B. sehr erleichtert und berührt, als sie begreift, warum ihre älteste Tochter immer nicht zum Essen herunterkommt, wenn sie die ganze Familie mit einem Ruf durchs Haus dazu eingeladen hat. Das hat sie immer geärgert: Die will wohl, dass man ihr die Einladung auf dem Silbertablett serviert? Als sie nach dem „guten Grund hinter dem bescheuerten Verhalten“ sucht, indem sie sich fragt, worum es ihr selbst wohl ginge, wenn sie sich so verhalten würde, kommt sie darauf, dass die Tochter sich womöglich mehr Nähe wünscht und persönliche Ansprache, dass es ihr letztlich um eine liebevolle, achtsame Verbindung gehen könnte. Das nächste Mal steigt sie die Treppen hinauf und geht zu ihrer Tochter ins Zimmer, um zu schauen, ob sie bereit ist, zum Essen

zu kommen. Diese kleine Geste hat ihre Beziehung grundlegend verändert, wie durch ein Wunder sind auch alle anderen Spannungen jetzt viel leichter aufzulösen oder entstehen gar nicht erst. Andere „gute Gründe“ hinter Verhaltensweisen wie Nein-Sagen, Unpünktlichkeit, etwas vergessen, lügen usw. können sein: Selbstbestimmung, angenommen werden wie man ist, Zugehörigkeit, berücksichtigt werden, gefragt werden, spielen, lernen... eigentlich die ganze Palette an menschlichen Bedürfnissen.

Wenn wir uns mit den guten Gründen verbinden, den Bedürfnissen hinter einem Verhalten, bedeutet es nicht, dass wir diesem Verhalten zustimmen oder auf die Vorstellung des anderen eingehen müssten, es schafft einfach nur wieder die Verbindung zwischen uns, durch die wir leichter Wege finden, die für beide passen. Und Ärgern erweist sich meist als ziemliche Energieverschwendung ;-).

<https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/aktuelles/inspiration/>

Hier ist noch eines seiner Lieblingslieder, das genau zu diesem Thema passt, gesungen von Marshall B. Rosenberg.

| | |
|---|---|
| <p><u>Originaltext:</u></p> <p>See me beautiful, look for the best in me, that's what I really am and all I want to be, it may take some time, it may be hard to find, but see me beautiful.</p> <p>See me beautiful, each and every day, c ould you take a chance, could you find a way, to see me shining through in everything I do, and see me beautiful.</p> <p>Rosenberg: www.youtube.com</p> | <p><u>Singbare Übersetzung:</u></p> <p>Sieh mich wunderschön, schau nach dem Besten in mir, so bin ich eigentlich, so möchte ich wirklich sein, vielleicht braucht es lang, vielleicht schwer zu sehen, aber sieh mich wunderschön.</p> <p>Sieh mich wunderschön, jeden einzelnen Tag, kannst du es ausprobieren, und einen Weg finden, mich dahinter zu sehen, in allem was ich tue, und sieh mich wunderschön.</p> |
|---|---|

An dieser Stelle bedanken wir uns an eurem Interesse an den von uns im Anschluss zusammengestellten Artikel über die wesentlichen Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation zu lesen und verbleiben bis zum nächsten Mal,

euer Hohenweiler Kindergartenteam

Wer war Marshall B. Rosenberg?

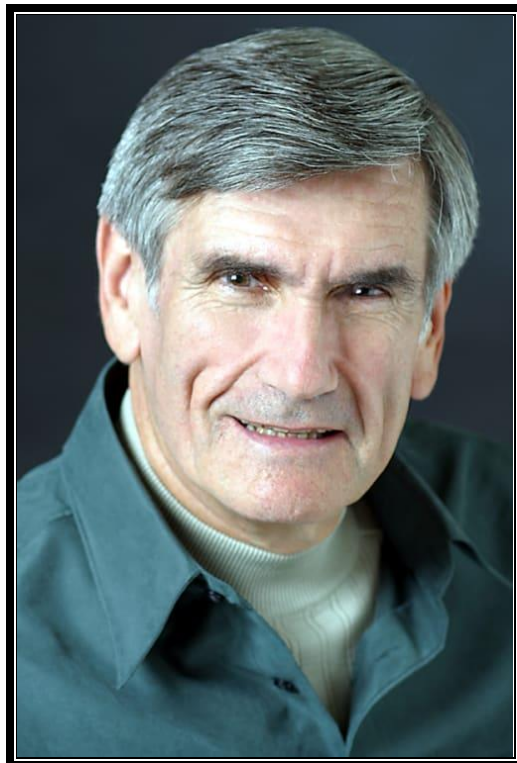
Dr. Marshall B. Rosenberg, ein US-amerikanischer Psychologe und Krisenmanager, setzte sein entwickeltes Wissen der "Gewaltfreien Kommunikation" in Krisengebieten auf der ganzen Welt ein. Seine Antwort auf die Frage nach dem Ursprung von Gewalt lautete:

"Konflikte und Gewalt entstehen überall dort, wo Menschen sich in ihren Bedürfnissen eingeschränkt fühlen. Denn Menschen brauchen nicht nur ein Zuhause, sondern ebenso essentiell auch Respekt und Wertschätzung."

Es war ihm ein großes Anliegen, durch die Haltung und Ausübung der Gewaltfreien Kommunikation am sozialen Wandel in unserer Welt mitzuarbeiten.

Er stellte sich die Frage, wie Kommunikation zu einem gewalttätigen Verhalten beiträgt, denn auch Sprache kann ein Werkzeug der Gewalt sein und schwer verletzen. Er hat dabei vier Verhaltensweisen identifiziert, von denen er meint, dass sie uns von einer empathischen Verbindung mit uns selbst und den Mitmenschen abhalten.

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Gefühle und Bedürfnisse einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen/sich damit zu verbinden.



(geb. 6.10.1934; gest. 2.02.2015)

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.junfermann.de%2Fperson%2Fmarshall-b-rosenberg%2F4&psig=AOvVaw13627plm82JpjGIWAQPrY-&ust=1614789270979000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLDej_qEku8CFQAAAAAdAAAAABAF

Lebensentfremdende Kommunikation

“Worte können Fenster sein oder Mauern!”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Wenn ich nicht mehr schimpfen will, darf ich meinen Ärger nicht mehr ausdrücken?
Falsch! Das ist voll ok.

Stellen wir uns vor, mein Kind hat aus Unachtsamkeit, oder sogar mit Absicht eine ganze Packung Milch in der Küche verschüttet.

Würde ich schimpfen, würde das in etwa so klingen:

„Kannst du nicht einmal aufpassen! Die ganze Milch! Was für eine Sauerei! Immer machst du alles dreckig, ich hasse das. Du machst das jetzt sauber.“

Ich werte das Kind ab, entmenschliche es und habe mit meinen Worten vor allem ein Ziel: Ich will mein Kind so stark beschämen, dass es in Zukunft achtsamer wird.

Und das nicht, weil es begriffen hat, dass verschüttete Milch irgendwie doof ist. Sondern aus Angst vor mir und meinen „Konsequenzen“.

Wenn ich meinem Ärger Luft machen wollte, könnte das in etwa so klingen:

„Ach Mist. Die Milch ist ausgekippt. Mensch, das ärgert mich. Ok, dann müssen wir das jetzt erst einmal sauber machen.“

Wenn ich total gut drauf bin ergänze ich vielleicht: „War keine Absicht, weiß ich.“

Wenn ich wirklich wütend bin, sage ich eher: „Oah, ich ärgere mich gerade so. Ich muss Mal kurz eine Runde in den Garten und durchatmen. Warte einen Moment.“

Ich muss meinem Kind nicht erklären, dass verschüttete Milch doof ist. Das ist klar, das merkt jedes Kind - auch ohne Belehrung.

Wenn ich aber schimpfe, dann geht es mir gar nicht um diese Situation. Es geht mir nicht um die Milch. Es geht mir darum, am Fall Milch in der Küche ein Exempel zu statuieren.

Statt mich selbst um mich und meine Gefühle zu kümmern, gebe ich meinem Kind die Verantwortung dafür. Als könnte und müsste es mich mit einer perfekten Ohne-Kleckern-Bilanz glücklich machen. Als wäre mein Kind mit dem von mir gewünschten Verhalten irgendwie für die Situation verantwortlich. Und nicht ich (die beispielsweise einfach hätte die Milch wegräumen können)

Der Unterschied ist also: Schimpfen hat das Ziel Menschen zu formen und gibt Verantwortung ab. Sich ärgern steht einfach für sich und hat mit uns selbst zu tun.

Die Frage ist: wohin richtet sich euer Ärger? Auf die Situation oder das Kind? Was wollt ihr ändern? Die dreckige Küche oder das Kind, dass die Küche dreckig gemacht hat?

(Josi)

Quellenangabe:

<https://derkompass.org/?s=Schimpfen>

Marshall Bertram Rosenberg unterteilt die "Lebensentfremdende Kommunikatio" in 4 nachfolgend beschriebene Verhaltensweisen.

1. Moralische Urteile

Anderen Menschen wird unterstellt, dass sie

- recht oder unrecht haben,
- schlecht oder gut sind,
- faul oder fleissig sind,

d.h. wir bewerten, beurteilen Menschen. Beleidigungen, Schuldzuweisungen, Kritik, in Schubladen stecken, Vergleiche... sind Formen von Verurteilungen.

2. Vergleiche anstellen

Durch diese Art des Denkens errichten wir eine Blockade in unserem Einfühlungsvermögen mit uns selbst und anderen. Eigene Unzufriedenheit und Depressionen sind die Folge.

3. Verantwortung leugnen

Leugnen wir Verantwortung, dann ignorieren/vernebeln wir unsere Wahrnehmung darüber, dass jeder selbst für seine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten verantwortlich ist. Wenn wir die Ursache unserer Taten anderen "in die Schuhe schieben", also die Gründe warum wir etwas tun, dann verleugnen wir unsere Verantwortung.

4. Andere Formen der Kommunikation

Sprechen wir unsere Wünsche in Form von Forderungen aus - direkt oder indirekt - dann drohen wir dem der diese Forderungen nicht erfüllt mit Schuldzuweisungen oder Strafe.

Damit wird Einfühlsamkeit blockiert.

Ähnlichkeit findet sich in der Denkweise, dass bestimmte Handlungen Lob oder Strafe verdienen. Wir drücken dann damit aus, dass jemand etwas "verdient": Lob, Strafe, Belohnung, einen Dankzettel u.ä.

Mit Menschen reden, die meine/unsere Werte nicht teilen.

GFK wirkt bei jedem Mensch, selbst bei denjenigen, die mit dem Prozess nicht vertraut sind oder die meine/unsere Werte wie Mitgefühl und Verbindung nicht teilen. Mitgefühl gedeiht tatsächlich von selbst, wenn wir den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation treu bleiben. Es wird nicht versucht jemanden zu überzeugen es so zu machen wie wir oder die gleichen Dinge wichtig zu nehmen, die uns wichtig sind. Unser Fokus richtet sich lediglich darauf, was uns wichtig ist. Mitgefühl unter den Menschen und das Wertschätzen der Bedürfnisse aller.

Gewaltfreie Kommunikation

“Was ich in meinem Leben wil ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Die GFK ist eine innere Haltung, die Menschen mit großem Respekt behandelt und gegenseitige Bedürfnisse versucht wahrzunehmen.

Die GFK ist keine Strategie zum Sich-Durchsetzen. Jedoch eine Hilfe und Möglichkeit sich sehr konkret, klar, ehrlich und selbstbewusst auszudrücken. Dadurch wird das Potential erhöht wirklich gehört zu werden und seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Ziele der Gewaltfreien Kommunikation

- Verbindung schaffen
- Befriedigende Beziehungen aufbauen und erfahren.
- Eigene Bedürfnisse befriedigen, ohne anderen dabei gewaltvoll zu begegnen.
- Konflikte wandeln können.

Das wesentlichste Ziel der GFK ist die Verbindung mit sich selbst und zu seinem Gegenüber. Es geht darum, sich selber und den anderen besser zu verstehen und dadurch eine neue Qualität in einer Beziehungen zu leben.

Das Menschenbild der GFK

Der “Gewaltfreien Kommunikation” nach Marshall B. Rosenberg liegt folgendes Menschenbild zugrunde:

- Jedes Tun des Menschen hat den Ursprung sich seine Bedürfnisse zu erfüllen, zu befriedigen.
- Unsere Bedürfnisse sind die Motivation für unsere Handlungen.
- Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis.
- Gute Beziehungen werden gelebt, wenn wir unsere Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.
- Menschen brauchen Einfühlung (Mitgefühl) und Wertschätzung.
- Jeder Mensch hat bemerkenswerte Fähigkeiten (Ressourcen), die uns aufgezeigt/sichtbar werden, wenn wir mit ihnen durch Einfühlung in Kontakt kommen.
- Wo der Mensch den Eindruck hat, dass seine Person berücksichtigt wird, ist er seinerseits gerne bereit selber “von Herzen zu geben”, so dass sich auch die Bedürfnisse der Mitmenschen erfüllen.

In der GFK ist die Empathie ein wesentlicher Faktor, sowohl mit sich selbst als auch mit dem Gegenüber. Ohne Empathie mit dem “Du” kippt die Haltung der GFK. Wo die Bedürfnisse vom “Ich und Du”, also von beiden beachtet und respektiert werden, da werden gewisse Lösungen gefunden. Lösungen mit denen beide “Parteien” lebenswert leben können. Der Erfolg ist ein wertschätzendes Miteinander.

Was Gewaltfreie Kommunikation nicht bedeutet!

“Du kannst Dich jeder Zeit entscheiden, wie Du die Worte Deines Gegenübers aufnimmst, die Macht liegt bei dir.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

GFK bedeutet nicht

- ... die Erfüllung unserer Bedürfnisse als oberstes Ziel zu sehen.
- ... jedem immer und überall all seine Bedürfnisse zu erfüllen/befriedigen – bitten wir den anderen um etwas, sind wir auch offen für ein “Nein”!
- ... eine Bitte auszusprechen, in der Erwartung, dass der andere sie erfüllt – er kann sie erfüllen, er muss es aber nicht (eine Bitte ist keine Forderung!)
- ... die eigenen negativen Gefühle zu verdrängen und zu verleugnen, um die Harmonie in einer Beziehung aufrecht zu erhalten – denn auch eigene Bedürfnisse sollen wahrgenommen und ausgedrückt werden.
- ... nur seinem Gegenüber Verständnis und Mitgefühl zu schenken – das brauchen wir auch für uns selbst!
- ... den Gesprächspartner von der eigenen Meinung mit “logischen” Argumenten zu überzeugen.
- ... uns für unsere Wünsche/Bedürfnisse rechtfertigen zu müssen – dadurch begeben wir uns in die Position des Schwächeren.
- ... die Erfüllung unserer Bedürfnisse als oberstes Ziel zu sehen.
- ... darum kämpfen und betteln zu müssen, um von anderen beachtet und akzeptiert zu werden – dies steht uns ganz ohne Bedingungen zu.

Was ist gemeint mit “Wolfssprache” und “Giraffensprache”?

“Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Wer sich mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) schon einmal befasst oder etwas davon gehört hat, der ist wahrscheinlich vor allem auf die beiden Begriffe “Wolfssprache” und “Giraffensprache” gestoßen.

Die “lebensentfremdende Kommunikation” wird auch als “Wolfssprache” bezeichnet. Jeder von uns hat die “Wolfssprache” schon verwendet, z.B. wenn wir

- uns ungerecht behandelt fühlen.
- in einem Gespräch unsere Wünsche durchsetzen möchten.
- wenn wir uns angegriffen fühlen.

Die “Wolfssprache” ist eine Sprache die

- klassifiziert, bewertet und in Schubladen steckt.
- eigene Vermutungen und Interpretationen für die Realität halten.
- ihre Aufmerksamkeit vorwiegend auf Fehler richtet.
- ihre Urteile und Diagnosen für Beschreibungen von Gefühlen, z.B. “Ich fühle mich ausgenutzt”, halten.
- die glaubt, dass sie für die Gefühle der anderen verantwortlich sind.
- die glaubt, dass andere ihnen Gefühle “machen können”.

“Wölfe” benutzen ihre Sprache um

- zu **analysieren**: “Wenn Du das und das beachtet hättest...”
- zu **bewerten, loben, Maßstäbe anlegt**: “Bei uns wird das nicht gemacht, das hast du gut/schlecht gemacht.”
- zu **interpretieren**: “Du hast das nur gemacht, weil Du...”
- zu **vergleichen**: “Mein ... hat einen viel besseren ... als ich.”
- sich sofort **im Recht** zu sehen.
- zu **kritisieren**: “So kommst du niemals weiter, das macht man so und so...”
- **moralisch zu urteilen**: “Du Idiot!”, “Er ist so faul, er bekommt das nie hin!”
- sofort nach dem **Schuldigen** zu suchen.
- zu **strafen bzw. drohen**: “Wenn Du nicht sofort..., dann...”
- **Verantwortung zu leugnen**: “Ich habe zugeschlagen, weil er mich provoziert hat.”, “Ich habe nur getan, was mein Chef mir gesagt hat.”

Die “Wolfssprache” ist - nach dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation - gewaltvoll. Sie bringt uns mit ihren typischen Formulierungen wie “du hast” oder “schon wieder” oder “immer” in der Beziehung zu anderen Menschen nicht weit. Nützen wir diese Form der Kommunikation, dann lösen wir beim Gegenüber Scham, Schuld oder Angst aus. Diese Strategie ist logischer Weise nicht effektiv, auf Dauer kommen wir damit nicht zu einer guten Beziehung mit anderen Menschen.

Wer von uns reagiert auf Aussagen wie: “Immer muss ich alles allein machen! Schon wieder musste ich dein Zimmer aufräumen!” schon positiv oder mit dem Willen, den anderen in Zukunft engagiert zu unterstützen?!

Marshall B. Rosenberg jedoch meint:

Die “Wolfssprache” liegt uns Menschen nicht im Blut. Wir können auch ganz anders! Nämlich “Giraffensprache” sprechen!!!

Warum eigentlich die "Giraffe"?



“Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die genau das am schwierigsten macht.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Die Giraffe ist das Säugetier mit dem größten Herzen. Ihre Art und Weise zu kommunizieren ist mitfühlend und verständnisvoll, also “gewaltfrei”.

Die Giraffe hat im Gegensatz zum Wolf einen viel längeren Hals und deshalb auch viel mehr Überblick über die ganze Situation. Sie erkennt alle Aspekte, beachtet sich selber, verliert dabei aber niemals sein Gegenüber aus dem Auge.

“Wolfssprache” brennt. “Giraffensprache” verbindet.

Die “Giraffensprache” ist eine Sprache,

- **die klar ausdrückt, was in ihrem Herzen vorgeht.**

Es wird darüber gesprochen was in einem vorgeht, ohne dabei Worte zu verwenden, die andere Menschen beschuldigen, beurteilen oder abstempeln.

Beispiel für GFK:

“Ich ärgere mich, weil ich hier eine Stunde länger als ausgemacht gewartet habe und mir Pünktlichkeit wichtig ist.”

statt

“Du bist immer unpünktlich und rücksichtslos.”

○ **der Bitten.**

Eine Bitte meint, dass angesprochene Personen etwas freiwillig tun sollen, nicht aus Sorge, Scham oder Angst. Wir können eine Bitte so formulieren, dass deutlich wird, was wir möchten. Sagt man der betreffenden Person sie "soll" oder "muss", besteht die große Wahrscheinlichkeit, dass unsere Bitte nicht erfüllt wird.

○ **die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernimmt.**

Gefühle werden ausgesprochen, damit mein Gegenüber versteht, was in mir vorgeht und nicht um dem anderen zu sagen, daß er für meine Gefühle und mein Handeln verantwortlich ist. Ich bin selbst für meine Gefühle/Handlungen verantwortlich.

Beispiel für GFK:

"Ich ärgere mich, weil ich meine Bücher nicht zum ausgemachten Zeitpunkt zurück bekommen habe, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist."

statt

"Du denkst, du kannst alles bestimmen. Du bist unzuverlässig und rücksichtslos!"

Verwenden wir die "Giraffensprache", dann gibt es in unserer Kommunikation und in unseren Beziehungen keine Gewinner und vorallem keine Verlierer.

"Giraffen" benutzen eine Sprache

- des Herzens
- die auf ihre Gefühle achtet und sich der dahinterliegenden Bedürfnisse bewusst ist.
- die die Bedürfnisse aller achtet.
- die Beobachtung von Bewertung trennt.
- die bittet, statt zu fordern.
- die Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse übersetzt.

Nach Ansicht von Marshall B. Rosenberg sind wir alle von Natur aus "Giraffen", die daran interessiert sind, friedlich mit dem Gegenüber umzugehen. Auch möchten wir alle, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse erkannt und befriedigt werden. Hinter jeder problematischen Kommunikation steckt ein unerfülltes Bedürfnis.

GFK ist für alle geeignet – besonders gut für Kinder

Begründer Marshall B. Rosenberg hat die “Gewaltfreie Kommunikation” unter anderem auch in Schulen und Kindergärten eingesetzt. Mit der GFK gelang es ihm kriegsrische Auseinandersetzungen zwischen verfeindeten Straßengangs zu schlichten, auch hat er mit Strafgefangenen diesbezüglich gearbeitet.

Vierjährige können schon die “gewaltfreie Kommunikation verstehen und anwenden, deshalb wird sie mit viel Erfolg auch in Kindergärten und Schulen geübt.

In Israel gibt es ca. 300 Trainingsgruppen, in denen israelische und palästinensische Kinder gemeinsam lernen, in der “Giraffensprache” miteinander zu kommunizieren.

Auch in Deutschland setzen schon über 100 Kindergärten/Kitas das Projekt “Giraffentraum” um.

Möchtet ihr eine gute Beziehung zu eurem Kind? Dann sprecht in der “Giraffensprache”.

Die “Giraffensprache” ermöglicht eurem Kind

- sich angenommen und wohl zu fühlen,
- vertrauen zu können,
- seine Meinung äußern zu dürfen und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln,
- Emotionen zu zeigen,
- Selbstständig zu handeln,
- Gefühle und Bedürfnisse sprachlich auszudrücken,
- Empathie für sein Gegenüber zu entwickeln,
- ein kommunikatives Werkzeug für sein weiteres Leben zu erhalten,
- und noch Vieles mehr!



Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



1. Was ich beobachte?

“Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen und ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Im 1. Schritt geht es um das Beobachten einer Situation: Was passiert tatsächlich? Was sehen wir? Was hören wir? Diese Fragen versuchen wir ohne jegliche Bewertung oder Beurteilung für uns zu beantworten. Die Antworten sind konkret auf die Zeit und den Handlungszusammenhang bezogen. Wir möchten vermeiden, dass unsere Worte beim Gegenüber als Kritik gehört und entsprechend abgewehrt werden. In der GFK wird in einer Beobachtung ausgedrückt, was für alle, die es sehen/hören konnten, wirklich wahrnehmbar ist.

Beobachtung mit Bewertung:

Toni ist ein unordentliches Kind.

Beobachtung ohne Bewertung:

Toni lässt die Bausteine nach dem Spielen auf dem Boden liegen.

GFK-Beispiel:

“Wenn ich sehe, dass deine Bausteine seit gestern im Wohnzimmer auf dem Boden liegen...”



2. Wie ich mich fühle?

“Was wäre, wenn du all deine Andersartigkeit und deine Schwäche und Unsicherheit offen zeigen würdest, ohne dabei deine Selbstachtung in Frage zu stellen?”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Im 2. Schritt sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir die Handlung beobachten. Sind wir wütend, ärgerlich oder verletzt?

GFK-Beispiel:

“... bin ich verärgert,...”

3. Beschreibung der Bedürfnisse.



“Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Der 3. Schritt dient dem Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen und welchen Wunsch ich in diesem Moment gerne erfüllt haben möchte.

GFK-Beispiel:

“...weil mir Ordnung wichtig ist...”



4. Mitteilung einer klaren Bitte.

“Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, steigt die Chance, dass unsere Bitten erfüllt werden”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Der 4. und letzte Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation bezieht sich darauf um das zu bitten, was unsere Lebensqualität verbessert. Das Ziel ist es herauszufinden, welches Bedürfnis ich in diesem Moment gerade erfüllt haben möchte.

GFK-Beispiel:

“...Bitte bringe jetzt deine Bausteine in die Spielzeugkiste zurück.”

Eine Bitte ist

- positiv formuliert,
- beinhaltet eine konkrete Handlung,
- ist von seinem Gegenüber erfüllbar,
- keine Forderung,
- ein NEIN seitens des Gegenüber ist möglich.

Ein weiterer wesentlicher Schritt in der GFK ist es nun die Worte seines Gegenübers (welcher das System der Giraffensprache vermutlich nicht kennt, sei es Erwachsener, Jugendlicher oder Kind) aktiv und mitfühlend aufzunehmen/zu hören und in den oben beschriebenen Schritten empathisch wiederzugeben. Die so angewandte “Giraffensprache “ unterstützt den Erwachsenen mit z.B. dem Kind/Jugendlichen in eine gute Beziehung zu kommen. Es ist zugleich eine geeignete Möglichkeit so schon das Kleinkind sprachlich in seinem Tun zu begleiten und dadurch in seiner Sprachentwicklung gut zu begleiten/unterstützen.

Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation



“Ich bin...”

Jeder Mensch hat Gefühle. Leider haben wir oft verlernt diese wirklich zu spüren und vielfach auch die Fähigkeit seine Gefühle sprachlich ausdrücken zu können. Jegliche Art von Gefühl hat die Aufgabe sich zu melden um uns aufzuzeigen, ob unser Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist. In der GFK gibt es keine “positiven” und “negativen” Gefühle, da die Gewaltfreie Kommunikation in jeder Hinsicht wertfrei ist.

Gefühle sind ein wesentlicher Grundstein um sich empathisch in andere Menschen einfühlen zu können. Dies geht aber nur dann, wenn wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen und benennen können.

Gefühlsliste nach Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation, eine Sprache des Lebens)

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • angeregt • aufgedreht • ausgeglichen • befreit • begeistert • belebt • berührt • beruhigt • bewegt • energiegeladen • engagiert • enthusiastisch • entschlossen • entspannt • entzückt • erfreut • erfüllt | <ul style="list-style-type: none"> • erleichtert • fasziniert • friedlich • fröhlich • gelassen • gerührt • glücklich • gut gelaunt • heiter • hoffnungsvoll • inspiriert • kraftvoll • klar • lebendig • leicht • liebevoll • motiviert | <ul style="list-style-type: none"> • munter • mutig • neugierig • optimistisch • ruhig • satt • selbstsicher • sicher • sich freuen • still • übergücklich • unbekümmert • unbeschwert • vergnügt • verliebt • wach • zufrieden |
|--|---|--|

Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ängstlich• ärgerlich• alarmiert• angeekelt• angespannt• voller Angst• apathisch• ausgelaugt• bedrückt• beklommen• besorgt• bestürzt• betroffen• bitter• depremiert• dumpf• durcheinander• einsam• elend• empört• enttäuscht• erschöpft | <ul style="list-style-type: none">• erschüttert• frustriert• gelähmt• gelangweilt• genervt• getrieben• haßerfüllt• hilflos• in Panik• irritiert• kalt• leblos• miserabel• müde• mutlos• nervös• niedergeschlagen• perplex• traurig• sauer• schlapp• schockiert | <ul style="list-style-type: none">• sorgenvoll• streitlustig• teilnahmslos• todtraurig• tot• überwältigt• voller Sorge• unglücklich• unter Druck• unbehaglich• ungeduldig• unruhig• unwohl• unzufrieden• verärgert• verzweifelt• wütend• zitternd• zögerlich• zornig |
|---|---|---|

Bemerkst du, dass ein Teil von dir annimmt, dass dein Gegenüber dir deine Gefühle macht, dann ist es hilfreich deine Gedanken und Gefühle voneinander zu trennen.

Wenn du so etwas sagst oder denkst, wie

“Ich **fühle** mich übergangen.”,

“Ich **habe das Gefühl**, ich wurde übergangen.”,

“Ich **fühle** mich durch (eine Handlung anderer) übergangen.”,

dann ist das der Ausdruck deines Gedankens, dass andere dich übergangen hätten. Solche “Gefühle” sind Pseudogefühle, keine primären oder “wirkliche” Gefühle. Primärgefühle sind eine bewusste Wahrnehmung und Benennung unserer Emotionen, keine direkte/indirekte Schuldzuweisung und keine Vermutung von Ursachen und keine Analysen/Diagnosen!

Trennen kannst du dies durch die Frage “Wie fühle ich mich, wenn ich denke, ich wurde übergangen?”

Möglicherweise ist deine Antwort: “Ich **fühle** mich angegriffen.” Solange deine Antwort “Ich **fühle** mich...” beinhaltet, werden Pseudogefühle zum Ausdruck gebracht. Konkretisierst du dein Gefühl auf “**Ich bin..**” werden echte Gefühle benannt.

Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation



“Ich brauche...”

Gedanken/Erläuterungen zu Bedürfnissen:

- In der GFK sind die Bedürfnisse das um und auf. Sie geht davon aus, dass hinter dem Antrieb der menschlichen Handlung die Erfüllung seiner Bedürfnisse steht.
- Die Ursache von Gefühlen findet sich in erfüllten oder nichterfüllten Bedürfnissen.
- Alle Menschen haben die gleichen (Grund-)Bedürfnisse, nur nicht zum selben Zeitpunkt, in derselben Intensität und gleicher Mischung (mehrere Bedürfnisse gleichzeitig). Daher verstehen sich die Menschen auf der Ebene der Bedürfnisse immer.
- Wird ein Bedürfnis dem Gegenüber so vermittelt, dass dieser das Bedürfnis des anderen und seine Beweggründe versteht, so fördert dies die Bereitschaft gemeinsam Lösungen zu finden.
- Für die Erfüllung seiner Bedürfnisse ist jeder selbst verantwortlich/zuständig. Kein anderer! Jedoch darf ich andere um Unterstützung/Hilfe bitten – dann geht die Initiative wieder von mir aus.
- Ein konkretes Bedürfnis hat folgende Merkmale:
 - Es hat unzählige Erfüllungsmöglichkeiten
 - Es ist frei von mitwirkenden Handlungen anderer Menschen
 - Es ist frei von Orts- und Zeitangaben.
 - Ein Bedürfnis ist positiv formuliert (z.B. Ich brauche “Ordnung.”, statt “Ich möchte keine Unordnung.”)

Bedürfnisliste nach Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation, eine Sprache des Lebens)

Bedürfnis nach:

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Abenteuer • Abwechslung • Achtsamkeit • Aktivität • Akzeptanz • Anerkennung • Ausgeglichenheit • Anteil haben • Aufrichtigkeit • Ausdruck • Authentizität • Autonomie • Balance von Nähe – Distanz – Spannung • Bedeutung • Beitragen • Beständigkeit • Bestätigung • Bewegung • Bewusstheit • Beziehung • Ehrlichkeit • Effektivität • Einbezogen sein • Entspannung • Entwicklung • Erfolg – im Sinne von Gelingen • Erleben | <ul style="list-style-type: none"> • Feiern • Flexibilität • Freiheit • Fürsorge • Geborgenheit • Gegenseitigkeit • Gehört werden • Gelassenheit • Gleichwertigkeit • Grenzen sprengen • Grenzen wahren • Güte • Harmonie • Image • Integrität • Klarheit • Kommunikation • Kontakt • Kreativität • Lebendigkeit • Leichtigkeit • Liebe • Loslassen • Luft • Mitgefühl • Nahrung • Obdach • Offenheit • Orientierung | <ul style="list-style-type: none"> • Privatsphäre • Respekt • Ruhe • Rücksicht • Schlaf • Schutz • Seinen Platz haben • Sicherheit • Sinn • Spaß • Spiel • Spiritualität • Struktur/Ordnung • Teilen • Toleranz • Trauern • Trost • Unabhängigkeit • Unterstützung • Verantwortung • Verbindung • Verbindlichkeit • Verlässlichkeit • Verständnis • Vertrauen • Wachstum • Wahrgenommen werden • Wärme • Wertschätzung • Zugehörigkeit |
|--|---|--|

Bedürfnissätze sind durch folgende Einleitungsbeispiele erkennbar:

Bei Empathie:

- “Geht es dir um ...?”
- “Ist dir ... wichtig?”
- “Möchtest du...?”
- “Hättest du gerne ...?”

- “Willst du...?”
- “Ist es dir ein Anliegen, dass ...?”
- “Brauchst du...?”

Bei Selbsta Ausdruck:

- “Mir geht es um...”
- “Ich möchte...”
- “Ich brauche...”
- ect...

Am Anfang eines Konfliktes steht immer ein Bedürfnis...

“Bei einem Streit ist auf beiden Seiten der Wunsch gleich groß ernst genommen zu werden.”

(Zitat Marshall B. Rosenberg)

Hier stellt sich die Frage an den Leser “Was ist wohl der häufigste Grund/Ursache für Streit und Unzufriedenheit?”

1. Wir bekommen nicht das was wir gerne hätten.

Würden wir nun weiterfragen, was der Grund dafür ist, dass wir nicht bekommen was wir wollen, würde die Antwort häufig so lauten:

2. Wir sagen nicht klar und unmissverständlich was wir wollen.

Daran anschließend drängt sich meist die Erkenntnis auf:

3. Wir wissen oft nicht, was uns in diesem Moment wirklich wichtig ist.

Interessanterweise ist es anscheinend leichter seine Aufmerksamkeit auf Urteile, Bewertungen, Interpretationen, Vorwürfe, Kritik und Diagnosen zu richten, anstatt Bedürfnisse bei sich und dem anderen wahrzunehmen. Obwohl dadurch eher ein Gegenangriff ausgelöst wird, scheint es einfacher zu sein, den anderen zu kritisieren und zu verurteilen:

“Du bist wie ein Klammeraffe! Hau ab!”

anstatt zu sagen:

“Ich brauche Freiraum und Zeit für mich. Ich möchte, dass du mich für die nächste Stunde allein lässt.”

Werden Bedürfnisse und Bitten klar ausgedrückt, so steigen die Chancen, dass meine Bedürfnisse sowie diejenigen des anderen erfüllt werden, bzw. ist es für mein Gegenüber einfacher fair auf mich zu reagieren.

Ein passendes Schlusswort von Simran K. Wester.

Die Alpha-Form

Ein Baum, der ungehindert wachsen kann, wächst in seine Alpha-Form hinein. Das ist seine Idealform, und das „Wissen“ um diese Form ist schon im Samenkorn angelegt. Es ist dieses „Wissen“, an dem der Baum sich in seinem Wachstum orientiert. Es steuert und befeuert sein Streben nach Entfaltung. Es ist sein Potenzial.

Nach meinem Verständnis hat jedes Lebewesen eine Alpha-Form, auch wir Menschen. Es ist unsere größte Sehnsucht, in diese Alpha-Form hinein zu wachsen und zu werden, wer wir eigentlich sind. Wir sind glücklich, wenn uns das gelingt, und unglücklich, wenn dieses Wachstum behindert ist.

So wie ich es verstehe, besteht zwischen der Alpha-Form, unserem Potenzial, und unseren Bedürfnissen ein enger Zusammenhang. Sie sind wie Qualitäten, die in uns angelegt sind und sich nach Entfaltung und Erfüllung sehnen. Es macht uns beispielsweise glücklich, wenn wir in liebevollen Beziehungen und in Harmonie leben können, wenn wir angenommen sind wie wir sind, wenn wir selbst über unser Leben bestimmen und bereichernd beitragen können, wenn wir unserer Kreativität Raum geben und Achtsamkeit und Selbstfürsorge lernen können usw. Die Bedürfnisse liegen sozusagen an der Wurzel unserer Alpha-Form, sie bringen uns dazu, uns zu engagieren und sie geben unserem Tun eine Richtung.

Gleichzeitig gibt es auf der ganzen Welt keinen einzigen Baum, der vollkommen in seiner Alpha-Form wäre, kein einziges Lebewesen, keinen einzigen Menschen. Wir befinden uns irgendwo auf dem Weg dahin, in stetigem Wandel, mal näher dran, mal weiter entfernt. Dies zu akzeptieren und damit in Frieden zu sein, ist ebenfalls eines unserer Bedürfnisse, dessen Erfüllung zu unserem Glück beiträgt.

Ein Paradox.

Mich annehmen wie ich bin und gleichzeitig das in mein Leben zu holen, was mich glücklich macht. Werden, wer ich eigentlich bin.

Andere annehmen, wie sie sind und gleichzeitig sie darin zu unterstützen genau das in ihr Leben zu holen, was sie beglückt. Damit sie werden, wer sie eigentlich sind.

<https://www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg/aktuelles/inspiration/>

Quellen- und Literaturangaben:

- Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminar mit Sr. Magdalena (Kirche und Kommunikation – Wertschätzendes Miteinander)
- Freiwillige Soziale Dienste – Nordbayern
“Wertschätzende Kommunikation als Grundhaltung im Freiwilligendienst”
- Hamburger Institut für gewaltfreie Kommunikation



- “Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens”
(Marshall B. Rosenberg)



- “Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation”
(Marshall B. Rosenberg)

Neugierig auf Gewaltfreie Kommunikation geworden und Lust bekommen sich noch mehr Hintergrundwissen anzueignen?

Beide oben angeführten Literatur-/Bücherquellen liegen in der Hohenweiler Bücherei auf und können dort gerne ausgeliehen werden!