



Welt des Kindes **SPEZIAL**

Frank Gaschler

Verstehen, was du brauchst – Gewaltfreie Kommunikation

Foto: Kindergarten der Stadt Stein



Den Schlüssel zum Verständnis Gewaltfreier Kommunikation mit Kindern stellt für mich ein Satz dar, der kindliches (wie auch jedes andere menschliche) Tun verstehbar macht – ohne den Anspruch zu erheben, mit diesen Taten einverstanden sein zu müssen:

»Was auch immer wir tun, es ist das Schönste und Beste, was uns im Moment zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.«

Lassen Sie uns diesen Satz genauer ansehen, um herauszufinden, inwiefern er hilfreich im Umgang mit Kindern sein kann:

■ **»... um unsere Bedürfnisse zu erfüllen«**

Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, geht davon aus, dass jedes menschliche Verhalten letztendlich der Erfüllung eigener Bedürfnisse dient. Kinder kuscheln gerne, um Zärtlichkeit und Geborgenheit zu erfahren, sie basteln und malen gerne, um ihre Kreativität auszuleben, um zu lernen und Wertschätzung zu erfahren, sie lachen und toben gerne, um den Bedürfnissen nach Bewegung, Spaß und Lebendigkeit gerecht zu werden. All diese Bedürfnisse haben auch Erwachsene, obwohl sie oft andere Wege finden, um sie sich zu erfüllen.

Immer wieder stoßen wir bei der Wahl unserer Strategien an die Grenzen der Bedürfnisse anderer und erhalten dadurch eine negative Bewertung. Stellen Sie sich ein Kind vor, das einem anderen zusieht, wie es eine Sandburg baut. Plötzlich nimmt es eine Schippe und haut sie dem anderen auf den Kopf. (Selbstverständlich ist dieses Verhalten nicht akzeptabel, und das Kind muss lernen, dass es dies nicht mehr tun darf ... Aber lassen wir diese Bewertung der Tat mal kurz außer Acht und suchen nach dem Grund dieses Verhaltens.) Wo-



Foto: Karin Wintterle

»Ich möchte lernen, auch so eine tolle Burg zu bauen«: Dieses Bedürfnis kann der Kleine noch nicht ausdrücken ...

rum geht es dem Kind? Vielleicht will es mitspielen und lernen, auch so eine tolle Burg zu bauen. Vielleicht will es Kontakt, Zugehörigkeit und Aufmerksamkeit. Was auch immer. Im Moment stehe ich nur vor der Entscheidung: Will ich ein Kind vor mir sehen, das mutwillig einem anderen wehtun will oder will ich Marshall B. Rosenberg Glauben schenken und ein Kind sehen, das gerade einen zum Scheitern verurteilten und damit sehr frustrierenden Versuch unternimmt, sich ein Bedürfnis zu erfüllen?

■ **»... Schönste und Beste, was uns im Moment zur Verfügung steht«**

Das »Schönste und Beste« bedeutet nicht, dieses Verhalten sei toll oder okay. Vielmehr zeigt es uns die Auswahl an Handlungsstrategien, die uns zur Verfügung stehen. Im Lauf unseres Lebens eignen wir uns ein großes Repertoire unterschiedlicher Handlungen an, um zu agieren oder zu reagieren. Wenn ich als Erwachsener Teil einer Gruppe werden möchte, frage ich höflich, ob ich dabei sein darf, mache mich für die Gruppe at-

traktiv und auf mich aufmerksam, bis sie mich einlädt. Ich verschicke Bewerbungen, verteile Visitenkarten, werde Vereinsmitglied oder kaufe mich einfach ein. Will ich eine Sandburg mit anderen bauen, mache ich einen Cluburlaub – und weil ich ein All-inclusive-Armband trage, lädt mich der Animator zum Mitspielen ein. Je nach Situation kann ich aus verschiedenen Alternativen wählen. Ich werde aber stets diejenige wählen, die mir als die Schönste und Beste erscheint, also die, mit der ich bisher am meisten Erfolg hatte.

Kindern steht diese Bandbreite noch nicht in diesem Maß zur Verfügung. »Höfliches Fragen« scheitert noch an den sprachlichen Fähigkeiten, und auf die Einladung kann es ziemlich lange warten. Eltern oder Erzieherinnen bestimmen manchmal, dass alle mitspielen dürfen – aber was passiert, wenn die Erwachsenen das nicht tun oder die Burgbauer sich trotzdem weigern? Das Kind verschafft sich Einfluss mit



Zum Scheitern verurteilt: der Versuch, mit Gewalt sein Ziel zu erreichen.

Gewalt oder drückt mit Gewalt seinen Frust aus. Für beides benutzt es die Schaufel. Es hat wohl irgendwie gelernt, dass die Schippe Wirkung zeigt – wenn auch nicht die gewünschte. Das Ergebnis ist fatal, schmerzlich und für alle Beteiligten frustrierend. Was tut das Kind nun, nachdem der Erwachsene die Schaufel weggenommen hat? Es schreit und tobt vor Wut, frustriert ob seiner Erfolglosigkeit. Und was macht es als Nächstes? Es nimmt den Rechen ...

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern bedeutet hier vor allem: »Verstehen, was es wirklich braucht« und »Wege lernen, dies zu bekommen, während die Bedürfnisse anderer geachtet werden«. Im Alltag ist das nicht immer eine einfache pädagogische Aufgabe. Nicht alle Bedürfnisse lassen sich jetzt in diesem Moment erfüllen – vor allem, wenn 25 Kinder einer Kita-Gruppe sie gleichzeitig anmelden. Zum Glück ist aber die Erzie-

herin nicht die Einzige, die hier einen Beitrag leisten kann; vielmehr sind die Kinder untereinander die erfolgreichsten Lehrer und Erfüller unterschiedlicher Strategien. Das geschieht in Kindergruppen permanent. Um den Kindern eine Orientierung zu geben, welche Verhaltensweisen hilfreich und förderlich in der Gemeinschaft sind, gibt es drei Wege: es ihnen vorleben, gemeinsam das Verhalten reflektieren und Wertschätzung für das Verhalten ausdrücken, das der Gemeinschaft dient.

Vier Schritte für die Beziehung

Im Grunde ist Gewaltfreie Kommunikation eine ganz *natürliche* Form des Umgangs miteinander. Wir tun es ständig, indem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse zeigen und den anderen wissen lassen, was er tun kann, um unser Leben zu bereichern. Babys lächeln und zeigen uns damit, wie es ihnen geht und dass sie sich Kontakt

wünschen. Kinder strecken die Hände aus, wenn sie Geborgenheit brauchen und kuscheln wollen. Sie weinen, wenn sie Trost brauchen, und zeigen uns, dass wir sie streicheln sollen.

Werden wir Menschen älter, wird unser Umgang allerdings komplizierter und wir benötigen eindeutiger Mittel, um uns zu verständigen. Ein ängstliches oder unsicheres Kind kann ich auf den Arm nehmen, mit einem traurigen vielleicht kuscheln. Aber was mache ich mit einer Kollegin, die sich um ihre Stelle sorgt? Mit der Chefin, die traurig ist, dass das Sommerfest verregnet war? Oder mit Eltern, die unsicher sind, ob sie ihr Kind schon einschulen sollen oder nicht?

Hierfür bietet die Gewaltfreie Kommunikation vier Schritte an, die dem gegenseitigen Verständnis dienen wollen. Anhand einer Situation, die wohl in allen Familien und Kitas vorkommt, möchte ich Ihnen die Methode skizzieren: am Beispiel des unaufgeräumten Zimmers.

1. Beobachten, ohne zu bewerten

Als Erstes einigen wir uns darauf, worüber wir eigentlich reden – und reden möglichst über das Gleiche. Oftmals redet jeder nur über seine Sicht der Welt, und es kommt zu einer Diskussion, wessen Sicht die Richtige ist: »Hier sieht's aus wie Sau! Immer lässt du dein Zeug rumliegen.« – »Das stimmt nicht, ich räum' es meistens auf!« – »Ach was, du bist doch stinkfaul und machst nie etwas!« – »Bei meinem Bruder sieht's aber viel schlimmer aus ...«

Anstelle dieses Meinungswechsels, dessen Ende meist Schreien und Türenknallen ist, beginne ich das Gespräch mit meiner Beobachtung: »Deine Spielsachen liegen auf dem Boden.« Statt nun bedeutungsschwanger die Stirn zu runzeln, komme ich zügig zum nächsten Schritt.

2. Gefühle statt Gedanken

Ich nenne ein Gefühl, das bei mir durch die Beobachtung ausgelöst wird. Dabei achte ich darauf, zu sagen, was ich fühle (*»Ich bin müde, unzufrieden, frustriert ...«*) anstatt was ich denke (*»Ich fühle mich ausgenutzt.«* = *»Ich denke, du nutzt mich aus.«* oder *»Ich hab' das Gefühl, dass ich hier der Diener bin!«*).

Auch wenn die Handlung des Kindes Gefühle in mir auslöst, so ist mir dennoch bewusst, dass die Ursache dafür in mir liegt. Je nachdem, ob meine Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind, werden sich unterschiedliche Emotionen in mir regen. Wäre dies anders, würde ich zum Spielball äußerer Reize werden und auf ähnliche Situationen immer ähnlich reagieren. Tatsächlich macht mich manchmal der gleiche Reiz sauer, der mich anderntags kalt ließ oder sogar belustigte – je nachdem, in welcher Energie ich gerade bin.

3. Bedürfnisse statt Strategien

Um herauszufinden, worum es mir wirklich geht, versuche ich, hinter den Wunsch zu schauen, den ich gerade an das Kind habe. Was würde sich für mich denn erfüllen, wenn es sein Zimmer aufräumt? Primär geht es hier wohl um Ordnung, dahinter auch um Unterstützung, Gemeinschaft, Wertschätzung, Leichtigkeit, Ruhe ...

Diese Bedürfnisse sind von Tag zu Tag unterschiedlich erfüllt, dementsprechend stören mich manchmal die Spielsachen auf dem Boden, manchmal auch nicht. Auf dieser Ebene kann leicht ein Verständnis stattfinden, da auch das Kind diese Bedürfnisse kennt und braucht. Allerdings hat es wahrscheinlich andere Strategien, sie sich zu erfüllen. *»Ich brauche Unterstützung«* oder *»Ich hätte's gern leicht und entspannt«* wird eher auf



Foto: Claudia Rehm

Beobachten, ohne zu bewerten: *»Deine Spielsachen liegen auf dem Boden.«*

die Bereitschaft zur Verständigung stoßen als *»Ich brauch' ein aufgeräumtes Zimmer«*. Gleichzeitig öffne ich damit auch die Möglichkeiten, mein Bedürfnis erfüllt zu bekommen. Um Unterstützung zu erfahren, gibt es vielleicht auch viele andere Wege als nur den einen des aufgeräumten Zimmers.

4. Bitten statt Forderungen

Der vierte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation hilft mir dabei, nicht einfach nur darüber zu reden, sondern auch noch den Schritt zur Handlung zu gehen. Dabei überlasse ich es nicht dem Zufall oder der Fantasie meines Gegenübers, irgendetwas zu tun (*»Komm, sei jetzt brav«*), sondern nenne eine konkrete Möglichkeit, wie ich mein Bedürfnis gerne erfüllt haben möchte: *»Kannst du bitte jetzt die Spielsachen in das Regal räumen.«* Diese Bitte brauche ich weder zu erflehen, noch zu erpressen oder zu belohnen (*»... sonst darfst du nicht Sandmann gucken«* oder *»... dann darfst du danach auch Sandmann gucken«*), sondern zeige dem Kind einen Weg, wie es zu meinem Bedürfnis beitragen kann.

Wenn das Kind meine Bitte verneint, heißt das nicht, dass es nicht dazu beitragen möchte, sondern vielleicht nur, dass es eine andere Strategie vorschlägt: *»Ich möchte erst fertig spielen und mache es dann, bevor ich ins Bett gehe«* oder *»Das ist so viel. Hilfst du mir dabei?«* Vielleicht gibt es weitere Gründe, warum das Kind diese Bitte nicht erfüllen will, und ich kann dies empathisch ergründen.

Diese vier Schritte sind keine Garantie dafür, dass das Kind tut, was ich will. Es geht nicht darum, zielorientiert das Kind zuzutexten, bis es freiwillig und glücklich sein Zimmer aufräumt. Die Schritte sind einfach hilfreich im Umgang miteinander und darauf ausgerichtet, die Beziehung zu festigen.

Gemeinschaften, Gruppen und Familien, in denen die Beziehung gefestigt ist und in denen die Bedürfnisse aller weitgehend erfüllt sind, fällt es leicht, sich gegenseitig Bitten zu erfül-



Gewaltfreie Kommunikation braucht Übung.

len. In denjenigen, in denen Mangel herrscht, erlebe ich Machtkämpfe und Verweigerung. Die Beziehung zu festigen, bedeutet Arbeit, und Gewaltfreie Kommunikation braucht Übung. Zum Glück geben unsere Lieben uns jeden Tag aufs Neue wieder Gelegenheit, zu üben ...

»Willst Du Recht haben – oder glücklich sein? Beides gleichzeitig geht nicht!«, sagt Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation drückt vor allem eine Haltung aus, in der sich Menschen begegnen. Sie beschreibt einen achtsamen, konstruktiven und liebenden Weg im Umgang mit sich selbst und mit anderen, unabhängig von deren Alter oder Position. Diese Haltung lässt sich sehr

einfach beschreiben mit: *»Begegne anderen Menschen so, wie du gerne hättest, dass sie dir begegnen. Handle andere so, wie du selbst gerne behandelt werden möchtest.«* Dieses Prinzip wurde nicht erst von Marshall B. Rosenberg erfunden, sondern ist von jeher das Fundament aller beständigen Gesellschaften. Würden wir diesen Grundsatz jederzeit leben, wäre unser Miteinander sicherlich sehr angenehm und unsere Beziehungen wären geprägt von Leichtigkeit, Vertrauen und Geborgenheit.

Leider gehen wir aber häufig anders miteinander um. Unser alltägliches Miteinander ist eher geprägt von Umgangsformen, die Beziehungen eher schaden als sie zu festigen. Immer wieder geht es ums Rechthaben, ums Gewinnen und Verlieren, darum, Schuld zuzuweisen oder auf sich zu

nehmen und um Entschuldigung zu bitten, ums Beurteilen von »richtig« und »falsch«, um Angriff, Gegenangriff, Rechtfertigung – und das alles besonders schmerzlich gerade mit denjenigen Menschen, die uns besonders lieb und wichtig sind.

Gerade als Eltern oder in erziehenden Berufen Tätige verfallen wir schnell in dieses Muster. Wir sehen das Verhalten des Kindes und suchen nach Schuldigen. Als Erstes identifizieren wir die Schuld beim Kind (*»Kannst du nicht endlich mal tun, was ich dir sage? Bist du taub? Wie oft soll ich es dir denn noch sagen? Bist doch selbst schuld. Hättest du halt gemacht, was ich dir gesagt hab!«*), dann bei den Eltern oder bei der Partnerin



Als Symboltier für die Gewaltfreie Kommunikation wählte ihr Begründer Marshall B. Rosenberg die Giraffe.

(»Kein Wunder, dass sich das Kind so verhält – bei den Eltern! Ist doch klar, dass das Kind so etwas macht, das hat es von dir! Hättest du halt früher mal ... gemacht, dann wäre jetzt alles anders!«), dann vielleicht bei der Gesellschaft, der Institution oder dem Le-

ben an sich (»In der heutigen Konsumgesellschaft ist das halt so, dass alle Egoisten sind! Kinder sind heutzutage halt so!«). Schließlich kann ich Fehler auch bei mir selbst suchen: »Ich bin halt ein schlechter Vater. Ich bin beziehungsunfähig/chaotisch/egoistisch/blöd, und außerdem können alle ändern es besser! Ich werde es nie lernen ...«

Kennen Sie diese oder ähnliche Sätze? Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass solche Sätze jemals zu Leichtigkeit, Vertrauen und Geborgenheit geführt haben oder dass die Beziehung damit gefördert wird? In der Gewaltfreien Kommunikation nennen wir diese Ausdrucksweise »Wolfssätze« und belegen diese Haltung mit dem Symboltier »Wolf« als Zeichen für eine Kommunikation, die eher trennend als verbindend ist.

Alternativ dazu will die Gewaltfreie Kommunikation eine Sprache anbieten, die durch Verbindung und Verständnis versucht, Beziehungen langfristig und dauerhaft zu stärken. Als Symboltier wählte Marshall B. Rosenberg hierzu die »Giraffe«. Sie hat einen langen Hals, der hilft, in Konfliktsituationen den Überblick und die Distanz zu wahren, die ich brauche, um in meiner Kraft und verbunden mit meinen Werten zu bleiben. Gerade mit Menschen, die mir nahestehen, fällt mir dies oft schwer. Ich antworte dann sehr impulsiv oder gebe gleich nach und bereue anschließend meine Reaktionen. Mit Übung und einer gewissen Disziplin gelingt es mir, den Abstand zu wahren, der es mir erlaubt, empathisch und aufrichtig zu reagieren.

Die wesentliche Eigenschaft, die zur Wahl der Giraffe als Symboltier geführt hat, ist aber ihr großes Herz (das größte aller Landtiere). Dies will ausdrücken, dass es sich bei der Gewaltfreien Kommunikation um eine Beziehung von Herz zu Herz handelt. Es geht darum, zu verstehen, worum es *dir* wirklich geht, und auszudrücken, worum es *mir* wirklich geht.

Das Projekt Giraffentraum

»Mama, wir haben eine Baby-Giraffe in unserer Gruppe!« Mit diesen Worten begrüßt Lisa ihre Mutter, als diese ihre Tochter am Montagmittag abholen will. »Sie ist allein, aber wir kümmern uns alle um sie.« Die Erzieherinnen des städtischen Kindergartens Stein haben im November 2006 begonnen, das Projekt Giraffentraum¹ umzusetzen. Die Kinder lernten innerhalb von zehn Tagen zusammen mit der Baby-Giraffe die sogenannte »Giraffensprache« kennen. Dabei geht es darum, dass die Kinder sich aufrichtig ausdrücken, indem sie ge-

Literatur

- 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; München: Kösel Verlag 2007; ISBN 978-3-466-30756-2
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen – Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten; Paderborn: Junfermann Verlag 2001; ISBN 3-87387-454-7



Foto: Kindergarten der Stadt Stein

Im Projekt Giraffentraum wird die Giraffe zum selbstverständlichen Mitglied der Kindergartengruppe.

nau beschreiben, was sie gesehen haben, über ihre Gefühle und Bedürfnisse reden und schließlich konkrete Bitten äußern. Am Ende dieses ersten Blocks kam die Giraffenmama in den Kindergarten und erzählte von ihrem Traum: *»In meinem Traum haben Kinder in einem Kindergarten gelernt, zu sagen, was sie brauchen, und zu hören, was der andere braucht. Sie suchen gemeinsam nach Lösungen, damit es allen gutgeht.«*

In den folgenden Wochen vertiefte das pädagogische Personal die Thematik im Hinblick auf Empathie und Perspektivenübernahme, Streitschlichtung und gelebte Demokratie im Kindergarten.

Mittlerweile hat sich die Gewaltfreie Kommunikation zu einem festen Bestandteil des pädagogischen Konzepts entwickelt. Über 100 Eltern haben an den dazugehörigen Elternkursen teilgenommen, und die Giraffen sind aus den Gruppen nicht mehr wegzudenken.

Giraffentraum ist ein Projekt, das auf der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg beruht. Ziel ist, wesentliche Basiskompetenzen und Förderschwerpunkte der Orientierungs-, Bildungs- und Erziehungspläne der Länder zu vermitteln:

das Selbst-Bewusstsein der Kinder stärken, vor allem für Stress- und Krisensituationen; die Fähigkeit zur Kommunikation und des sozialen Umgangs fördern; Möglichkeiten zur Konfliktfähigkeit vermitteln. Daneben zielt es darauf ab, Sprachkompetenzen und Einfühlungsvermögen zu fördern.

Das Projekt verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz: Das pädagogische Fachpersonal wird trainiert, um mit den Grundzügen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut zu werden. Danach erfolgt die Umsetzung mit den Kindern anhand eines vorgegebenen Leitfadens, den die Erzieherinnen eigenständig durchführen. Parallel werden Elternkurse angeboten, um die Eltern »mit an Bord zu holen«. Während die Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten etabliert wird, begleiten Trainer das Team.

Mittlerweile haben rund 40 Kitas im deutschsprachigen Raum dieses Projekt umgesetzt, und unzählige andere haben sich mit der Gewaltfreien Kommunikation befasst. Außerdem hält die Gewaltfreie Kommunikation Einzug in die Ausbildung für Kinderpflegerinnen, Erzieherinnen, Sozialpädagogen und Lehramtsstudenten. Einige Grundschulen und Kinderhorte haben den Giraffentraum bereits in angepasster Form umgesetzt. Ich bin gespannt, wohin die Giraffenreise noch geht ...



Frank Gaschler
Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

Anmerkung

¹ Giraffentraum® ist eine auf Frank Gaschler eingetragene Schutzmarke. Der besseren Lesbarkeit wegen wird im Text auf das Trademarkzeichen verzichtet.