

## Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern



1. Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GfK)?
2. Wie leben wir GfK in unserer Kita?
3. Anregungen für GfK zuhause
4. Ein Beispiel von zuhause
5. Unter die Lupe genommen: Die Methodik der vier Schritte
6. Gefühls- und Bedürfnisliste

### 1. Was ist GfK?

Gewaltfreie Kommunikation? Was soll das sein? Kommuniziere ich nicht die allermeiste Zeit über gewaltfrei, wenn ich nicht gerade besonders wütend bin und vor mich hin schimpfe?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) wird mitunter auch als Einfühlsame Kommunikation oder Sprache des Herzens bezeichnet. Diese Namen drücken womöglich klarer aus, was sie meint: Eine Art und Weise zu sprechen sowie zuzuhören, welche uns mit anderen (und uns selbst) verbindet, statt uns von ihnen zu trennen. Als Konzept entwickelt wurde sie vom international bekannten Psychologen und Mediator **Marshall Bertram Rosenberg**, welcher während seiner jahrelangen Praxiserfahrung immer wieder erlebte, dass genau diese Verbindung zu mehr Heilung, Frieden und Versöhnung in der Welt beitragen kann. Jene Verbindung meint einen **empathischen Kontakt mit dem, was in uns und anderen lebendig ist** – das heißt mit dem, was wir bzw. andere **fühlen** und **brauchen**. Dem gegenüber steht die vom Leben getrennte Sprache, welche sich hin und her bewegt zwischen Kampf und Verteidigung, zwischen „Ich bin schuld“ und „Du bist schuld“ – und: „Hauptsache,

ich habe Recht!“. Sie beinhaltet u.a. Dominanzstreben, Bestrafung, Verurteilung, Angstmachen, Beschuldigung und Beschämung.

Als eine Möglichkeit, um stattdessen in die zuvor beschriebene Verbindung zu kommen, hat Rosenberg die Methodik der vier Schritte entwickelt, welche uns bei der Selbst- oder Fremdeinführung unterstützen kann:

1. Die wertfreie **Beobachtung** dessen, was in mir oder dir etwas bewegt hat,
2. die selbstverantwortliche Benennung der **Gefühle**, welche dabei ausgelöst wurden,
3. die ursächlichen **Bedürfnisse**, deren mangelnde Erfüllung zu den ggf. schmerzvollen Gefühlen geführt hat und zuletzt
4. eine konkrete, positiv-formulierte, jetzt-bezogene **Bitte**, welche klare Handlungsangebote ausdrückt, um die Lebensqualität zu verbessern.

Am Anfang steht die Selbsteinführung, denn ohne eigene Klarheit führen weitere Überlegungen oder Handlungen meist in die Irre. Diese Selbsteinführung geschieht anhand der obigen vier Schritte. Sie kann in die Selbstkundgabe münden:

Beispiel Selbstkundgabe: ① Wenn ich dich hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen **sehe**, ② dann bin ich **besorgt**, dass du dich erkälten könntest. ③ Mir ist deine **Gesundheit** wichtig. ④ Kannst du dir **bitte** eine Jacke anziehen?

➤ *Kind F. sagt lautstark „NEIN!“*

Die Fremdeinführung erfordert eigene freie Kapazitäten. Jemand, der sehr wütend ist, kann sich kaum einem anderen Menschen einführend zuwenden. Die im Stillen durchgeführte Fremdeinführung, also die Vermutung über die Befindlichkeit des anderen, kann durch ein Gesprächsangebot überprüft werden:

Beispiel Fremdeinführung als Gesprächsangebot: ① Wenn ich dich das so sagen **höre**, dann denke ich, ② dass du **wütend** bist, ③ weil dir wichtig ist, **selbst entscheiden** zu können, was du tust. ④ Stimmt das?

*(Oder etwas lebensechter: „Bist du wütend, weil du selbst entscheiden möchtest?“ – Die Beobachtung ist in diesem Fall recht eindeutig, die Gefühle und Bedürfnisse stehen im Fokus, die Bitte wird zwar nicht direkt ausgesprochen, ist aber in der Formulierung enthalten.)*

## 2. Wie leben wir GfK in unserer Kita?

---

Für uns besteht die Essenz der GfK darin, dem Erleben der Kinder **Aufmerksamkeit** und **Respekt** zu schenken, sowie ihr Verhalten auf einer **tieferen Ebene** (= Gefühle, Bedürfnisse) **verstehen zu wollen**, statt es kurzerhand als übertrieben, dumm, provokant, gemein, verlogen o.Ä. abzustempeln. Wenn wir, egal ob als Kind oder als Erwachsene\*r, spüren, dass unser Gegenüber wirklich an uns interessiert ist und uns ernst nimmt, zeigen sich häufig allein dadurch wie von selbst Möglichkeiten, damit alle Bedürfnisse erfüllt werden können – im obigen Beispiel etwa, dass sich das Kind statt der Jacke zwei dicke Pullis aussuchen kann, die es anzieht.

Wichtig ist für uns: **„Verstehen“ heißt nicht „einverstanden sein“!** So begrenzt v.a. die Absicherung des Wohlergehens aller Einzelnen sowie der Gesamtgruppe den Verhandlungsspielraum – dazu kann auch gehören, dass die eigenen Energie-Reserven im Moment nicht ausreichen, um verschiedene Möglichkeiten durchzusprechen und gemeinsam abzuwägen. Dann sagen wir z.B.: „Ich habe gehört, dass X dir grade wichtig ist. Ich entscheide jetzt, dass Y, weil Z.“ Das Kind reagiert dann möglicherweise mit Frust und darf dieses Gefühl auch spüren – wir bleiben ansprechbar, ohne uns aufzudrängen, und spiegeln ggf. die vermuteten Gefühle und Bedürfnisse des Kindes.

Hat eine von uns nicht die Ruhe und Kraft, um wohlwollend zu begleiten, bringt eine andere sich unterstützend mit ein.

Auch bei der Begleitung von Konflikten unter Kindern wollen wir mit ihnen eine **einfühlsame (Streit-)Kultur** kreieren. Statt zu bewerten, wer sich richtig und wer sich falsch verhalten hat, oder leere Entschuldigungen zu fordern, erforschen wir mit den beteiligten Kindern die unterschiedlichen Gefühle und Bedürfnisse und suchen ggf. nach einer für alle passenden Lösung – wobei oft der Prozess des Sich-Mitteilens und Einander-Hörens schon die Lösung ist.

Bei alledem ist uns **Gelassenheit, Authentizität** und **Spielraum** wichtig. So geht es für uns nicht darum, strikt, perfektionistisch und versteift zu allen Zeiten die vier Schritte der GfK-Methodik zu befolgen – obgleich sie ein hilfreiches Werkzeug zur Orientierung sein können, auf das wir gerne zurückgreifen. Vielmehr steht für uns das **Bemühen um Einfühlung und Wohlwollen** im Fokus. Nicht zuletzt uns selbst gegenüber.

### 3. Anregungen für GfK Zuhause

Das Zusammenleben mit Kindern ist für viele Eltern Tag für Tag eine Herausforderung und die Möglichkeit gemeinsam mit ihnen zu wachsen. **Je klarer der Erwachsene sich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist, desto einfacher und friedvoller läuft die Kommunikation mit dem Kind.**

„Sage mir, was ich tun kann, um dein Leben zu bereichern.“, bat M. B. Rosenberg. Im Alltag mit Kindern kann dies bedeuten: „Ich sage dir, was du tun kannst, um mein Leben zu bereichern.“

„Ich freue mich, wenn du deine Bausteine jetzt in die Kiste räumst, dann kann ich ohne zu stolpern bis zu dir ans Bett laufen.“

Ein vehementes „Nein!“ des eigenen Kindes kann Eltern wütend werden und vielleicht sogar verzweifeln lassen. Ein hilfreicher Gedanke kann dieser sein: „Das „Nein“ zu dem einen ist das „Ja“ zu etwas anderem.“ (M. B. Rosenberg)

„Ich will noch hierbleiben! Hier!“ – Nach kurzer **Selbsteinfühlung**, was die Weigerung des Kindes zum Losgehen in ihm selbst auslöst, könnte das Elternteil **darüber mutmaßen, wozu das Kind**

„Ja“ sagt, wenn es den Wechsel der Räumlichkeit ablehnt. Will es bei seinem Spiel verbleiben? Möchte es noch Zeit mit Spielkameraden verbringen? Sind ihm Veränderungen allgemein unangenehm? Wie fühlt sich das Kind möglicherweise? Ist es wütend, ungeduldig, angespannt, traurig? Das Ergebnis der Überlegung könnte, altersgerecht, gespiegelt werden.

„Das klingt, als möchtest du unbedingt noch hier sein. Ist es, weil J. noch hierbleibt?“ ... „Wollen wir uns mit ihm/ihr morgen Nachmittag treffen? Ich möchte jetzt gern mit dir losgehen.“

Eltern oder Begleiter\*innen haben die **Richtlinienkompetenz**. Wird diese Verantwortung gelebt, bietet dies dem Kind Sicherheit.

Kann in obigem Beispiel dem Wunsch des Kindes nicht entsprochen werden, gilt: „Verstehen“ heißt nicht „einverstanden sein“. Das unter 2. beschriebene Vorgehen ist den Kindern bekannt und hat sich bewährt.

#### 4. Ein Beispiel von zuhause

##### *Eine Situation am Familientisch:*

Das Kind sitzt einem Elternteil gegenüber. Es drückt die Käsescheibe auf dem Brot fest und piekt den Finger durch die Mitte der Käsescheibe. Gleichzeitig schlägt es mit den Fersen gegen den Holzstuhl und summt vor sich hin. Ein lautes „Hör sofort auf!“ führt dazu, dass das Kind die Füße stillhält. Ein weiteres „Hör auf, sage ich!“, mit einem fixierenden Blick ertönt. Das Kind fängt an zu weinen. Die Abendbrotrunde löst sich im nachfolgenden verbalen Schlagabtausch auf.

Hier ist die Grundfrage: **Worum geht es eigentlich?** Wie hätte das Kind erkennen sollen, womit es aufhören soll? Eine kurze Selbsteinfühlung hätte Klarheit gebracht und die Chance auf das gewünschte Ergebnis erhöht.

① Wenn ich **sehe**, wie mein Kind mit der Hand den Käse festdrückt und darin herumbohrt, ② dann bin ich **ärgerlich**, ③ weil mir **achtsamer Umgang** mit Lebensmitteln wichtig ist. ④ Ich möchte, dass sie/er die Schnitte isst, statt in ihr herum zu bohren.

oder

① Wenn ich **höre**, wie mein Kind mit den Füßen gegen den Stuhl schlägt, ② dann bin ich **ärgerlich**, ③ weil mir **Ruhe** am Abendbrot wichtig ist. ④ Ich möchte, dass sie/er die Füße stillhält.

oder

① Wenn ich **höre**, wie mein Kind summt, ② dann bin ich **ärgerlich**, ③ weil mir **Ruhe** am Abendbrot wichtig ist. ④ Ich möchte, dass sie/er konzentriert isst.

Eine kurze Selbstkundgabe könnte dann wie folgt lauten: „Bitte halt die Füße still, damit wir in Ruhe essen können.“

Nur für den Fall, dass diese Bitte nicht erfüllt wird, bräuchte es dann eine ausführlichere Selbstkundgabe, evtl. verknüpft mit einer – zunächst inneren – Fremdeinfühlung:

① Wenn ich (als Kind) mit den Füßen gegen den Stuhl schlage, ② dann bin ich **entspannt**, ③ weil ich mich **bewegen** kann. ④ Ich möchte in Bewegung bleiben.

Das Gespräch könnte dann so weitergehen: „Hast du gemerkt, dass du mit den Füßen an den Stuhl schlägst und dass das laut ist?“ oder „Fällt es dir schwer die Füße still zu halten?“

Wichtig ist die durch die Selbsteinführung erlangte innere Klarheit. Diese hilft uns im Wohlwollen zu bleiben und aus diesem heraus zu agieren.

## 5. Unter die Lupe genommen: Die Methodik der vier Schritte

### Zu der Beobachtung:

Vor allem in spannungsgeladenen Situationen kommt es häufig vor, dass wir bewerten, interpretieren oder gar verurteilen, statt zu beobachten. An dieser Stelle bleiben viele Konflikte bereits hängen: „Du hast viel zu wenig Kleidung an, das ist zu kalt!“ – „Nein, das ist nicht zu kalt, mir ist heiß!“ – „Doch, es ist zu kalt!“ ...Und so weiter, da kennen wir sicher alle einige Beispiele. Einfacher ist es, wenn wir eine klare, wertfreie Beobachtung formulieren, die in der Selbsteinführung und der Fremdeinführung den gleichen Inhalt hat. Dies können wir vor einem Gespräch für uns überprüfen:

#### Beispiel Selbsteinführung (*Ich höre in mich hinein*):

① Wenn ich F. hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen sehe, ...

#### Beispiel Fremdeinführung (*Ich stelle mir vor, ich wäre F.*):

① Wenn ich, F., hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufe, ...

➤ Die Beobachtung hat jeweils den gleichen Inhalt ✓

### Zu den Gefühlen:

Von dem gemeinsamen Ausgangspunkt der Beobachtung kann nun die tatsächliche Selbst- und Fremde**ein**fühlung stattfinden. Wie geht es mir dabei? Und wie könnte es dir wohl gehen?

Hinderlich ist es hierbei, wenn wir Gefühle mit Gedanken, Interpretationen etc. verwechseln: In einem anderen Beispiel sagen wir vielleicht „Ich fühle mich von dir ignoriert“ statt „Ich fühle mich unsicher und einsam“. Unser Gegenüber ist nun womöglich nicht der Meinung, es hätte uns ignoriert und der Konflikt bleibt erneut stecken. Mit einem reichen Gefühlswortschatz können wir bei der Selbsteinführung bei uns bleiben, ohne dem Gegenüber etwas zu unterstellen und bei der Fremdeinführung beim Gegenüber bleiben, ohne einen Vorwurf zu hören. Bei unserem Beispiel von zuvor etwa:

#### Beispiel Selbsteinführung (*Ich höre in mich hinein*):

① Wenn ich F. hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen **sehe**, ② dann bin ich **besorgt**, dass er/sie sich erkälten könnte. ...

#### Beispiel Fremdeinführung (*Ich stelle mir vor, ich wäre F.*):

① Wenn ich, F., hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufe, ② dann bin ich (*womöglich*) **durchwärmt und beschwingt im Spiel**. ...

### Zu den Bedürfnissen:

In der GfK gehen wir davon aus, dass Gefühle ihre Ursache in erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen haben, statt in äußeren Umständen – dazu passt auch, dass bei gleichen äußeren Umständen Menschen dennoch unterschiedliche Gefühle erleben können.

Wenn unsere Bedürfnisse im Wesentlichen erfüllt sind, fühlen wir uns wohl und zufrieden. Wenn sie jedoch unerfüllt sind, „drückt etwas“, im weiteren Verlauf werden wir womöglich zornig, tieftraurig oder apathisch. Finden wir dann heraus, welches Bedürfnis hungrig ist, können wir nach Wegen suchen, es zu sättigen.

#### Beispiel Selbsteinführung (*Ich höre in mich hinein*):

① Wenn ich F. hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen **sehe**, ② dann bin ich **besorgt**, dass er/sie sich erkälten könnte. ③ Mir ist seine/ihre **Gesundheit** wichtig. (= Hungriges Bedürfnis) ...

#### Beispiel Fremdeinführung (*Ich stelle mir vor, ich wäre F.*):

① Wenn ich, F., hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufe, ② dann bin ich (*womöglich*) **durchwärmt und beschwingt im Spiel**. ③ Mir ist (*vielleicht*) **Schnelligkeit und Leichtigkeit** wichtig. (= Sattes Bedürfnis) ...

### Zu der Bitte:

Die Bitte ist ein konkreter Umsetzungsvorschlag, um ein Bedürfnis zu nähren. Wir drücken dabei aus, was wir möchten (statt was wir nicht möchten) und beziehen es auf die gegenwärtige Situation (statt auf die Vergangenheit oder die unbestimmte, ferne Zukunft):

#### Beispiel Selbsteinfühlung (*Ich höre in mich hinein*):

- ① Wenn ich F. hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen **sehe**,
- ② dann bin ich **besorgt**, dass er/sie sich erkälten könnte.
- ③ Mir ist seine/ihre **Gesundheit** wichtig.
- ④ Ich möchte, dass sie/er eine Jacke anzieht.

#### Beispiel Fremdeinfühlung (*Ich stelle mir vor, ich wäre F.*):

- ① Wenn ich, F., hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufe,
- ② dann bin ich (*womöglich*) **durchwärmt und beschwingt im Spiel**.
- ③ Mir ist (*vielleicht*) **Schnelligkeit und Leichtigkeit** wichtig.
- ④ (*Vermutung:*) Ich möchte weiter toben.

Eine Bitte darf verneint werden – an dieser Stelle wieder der Gedanke: „Das „Nein“ zu dem einen ist das „Ja“ zu etwas anderem“ (M. B. Rosenberg).

#### Beispiel Selbstkundgabe:

- ① Wenn ich dich hier bei Schnee kurzärmlig herumlaufen **sehe**,
- ② dann bin ich **besorgt**, dass du dich erkälten könntest.
- ③ Mir ist deine **Gesundheit** wichtig.
- ④ Kannst du dir **bitte** eine Jacke anziehen?

➤ *Kind F. sagt lautstark „NEIN!“*

#### Beispiel Fremdeinfühlung als Gesprächsangebot:

- ① Wenn ich dich das so sagen **höre**, dann denke ich,
- ② dass du **wütend** bist,
- ③ weil dir wichtig ist, **selbst entscheiden** zu können, was du tust.
- ④ Stimmt das?

*(Bzw.: „Bist du wütend, weil du selbst entscheiden möchtest?“)*

In diesem Fall erfragen wir, ob das „Nein“ zu unserer Bitte ein „Ja“ zu dem eigenen Bedürfnis nach Selbstbestimmung ist. Alternativ könnten wir auch die vorige Fremdeinfühlung ausdrücken und erfragen: „Ich glaube, dir macht es grad Spaß schnell zu rennen. Und davon ist dir bestimmt auch heiß, oder?“ – Die Vermutungen müssen hierbei nicht korrekt sein. Im Mittelpunkt steht der einfühlsame, interessierte, offene Dialog, die Verbindung zu sich und zum Kind, das gemeinsame Forschen und Verhandeln.



## 6. Gefühls- und Bedürfnisliste

### Gefühle aus nicht erfüllten Bedürfnissen

abwesend	erschreckt	lethargisch	traurig
ängstlich	erschüttert	melancholisch	überlastet
ärgerlich	erstarrt	miserabel	unglücklich
alarmiert	frustriert	müde	unter Druck
angespannt	gehemmt	mutlos	unbehaglich
apathisch	geladen	nervös	ungeduldig
aufgeregt	gelähmt	niedergeschlagen	unruhig
ausgelaugt	gelangweilt	passiv	unwohl
bedrückt	genervt	perplex	unzufrieden
bekümmert	getrennt	pessimistisch	verdrossen
besorgt	gleichgültig	sauer	verbittert
bestürzt	hilflos	scheu	verloren
bitter	hin- und herge-	schlapp	verspannt
deprimiert	rissen	schlecht	verwirrt
desinteressiert	in Panik	Schmerz	verzweifelt
durcheinander	Irritiert	schüchtern	wütend
einsam	kalt	schockiert	zögerlich
elend	kraftlos	schwer	zornig
erschöpft	kribbelig	sorgenvoll	<b>hungrig</b>
	leblo	träge	<b>durstig</b>

### Gefühle aus erfüllten Bedürfnissen

abenteuerlustig	entspannt	gerührt	optimistisch
angeregt	erfreut	gesättigt	ruhig
aktiv	erfüllt	geschützt	sanft
aufgeregt	ergriffen	glücklich	satt
ausgeglichen	erleichtert	heiter	schwungvoll
befreit	erlöst	hoffnungsvoll	selig
begeistert	erregt	inspiriert	sicher
behaglich	erstaunt	interessiert	sorglos
belebt	erwartungsvoll	kraftvoll	still
berührt	fasziniert	klar	stolz
beruhigt	freudig	lebhaft	überrascht
beschwingt	friedlich	leicht	vergnügt
bewegt	frisch	liebepoll	vertrauensvoll
dankbar	fröhlich	lustig	wach
energievoll	froh	motiviert	warm
enthusiastisch	gebannt	munter	wirkungsvoll
entlastet	geborgen	mutig	zärtlich
entschlossen	gelassen	neugierig	zufrieden

### Bedürfnisse

Achtsamkeit	Gesundheit	Partnerschaft
Akzeptanz	Gemeinschaft	Privatsphäre
Anerkennung	Harmonie	Respekt
Austausch	Herausforderung	Ruhe
Authentizität	Hilfe	Regeneration
Autonomie	Identität	Selbstbestimmung
Balance von Arbeit und Freizeit	Innerer Frieden	Selbstverwirklichung
Balance von Geben und Nehmen	Integrität	Sicherheit
Balance von aktiv sein und ausruhen	Initiative	Schutz
Berührung	Intensität	Schönheit
Bewegung	Inspiration	Sexualität
Beständigkeit	Klarheit	Spiritualität
Bewusstheit	Kompetenz	Stabilität
Bildung	Kommunikation	Struktur
Effektivität	Kongruenz	Toleranz
Ehrlichkeit	Kontakt	Trost
Einfühlsamkeit	Konzentration	Trauern
Empathie	Kooperation	Unterstützung
Entspannung	Kraft	Verbindung
Entwicklung	Kreativität	Vergnügen
Erholung	Lebensfreude	Vertrauen
Feiern	Lernen	Verständigung
Flexibilität	Liebe	Wachstum
Freiheit	Mitgefühl	Wärme
Freundschaft	Macht	Wirksamkeit
Frieden	Nähe	Wohlbefinden
Geborgenheit	Nahrung	Wertschätzung
Gelassenheit	Natur	Zugehörigkeit
	Offenheit	Zufriedenheit
	Ordnung	Zusammenarbeit
	Orientierung	

Sprache des Herzens

Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Kathrin Schink · 19249 Lübtheen · Kirchenplatz 9 · 0176 59 59 21 98 · www.schink-kantoku.de

bewusst sein  
gemeinsam



schink  
kantoku

© 2020 schink-kantoku