

Infobrief Nr. 2 Februar 2010

Mit unserem Infobrief informieren wir über die Themen, die bei uns zur Zeit aktuell sind. Die Themen ergeben sich aus der Praxis, bzw. durch Nachfragen von Eltern, Lehrern, Therapeuten und anderen an Kindern interessierten Menschen. Der Brief erscheint in unregelmäßigen Abständen.

Aus dem Inhalt:

- Bericht: Gewaltfreie Kommunikation
- Literaturempfehlungen zu dem Thema
- Seminar: Ich will anders als du Mama
- Buchausstellung zum Thema
- Kochprojekt für Kinder

Gewaltfreie Kommunikation – Das ist doch nichts für mich!?

(Erschienen im Kinderkram Feb. 2010)

Als ich vor etlichen Jahren zum ersten Mal den Begriff „**Gewaltfreie Kommunikation**“ hörte, war ich davon überzeugt, dass mich das Thema nicht betrifft. Schließlich begegne ich meinen Mitmenschen freundlich und verständnisvoll.

Auf der Suche nach einem Buch über Friedenserziehung in der Schule stieß ich geraume Zeit später auf „**Empathie im Klassenzimmer**“ mit dem Untertitel: „Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht“. Nun wurde ich doch hellhörig und tauchte erstmals in das Thema ein. Die Ausführungen von Sura Hart und Victoria Kindle Hodson, zwei Lehrerinnen, die über langjährige Erfahrung mit Gewaltfreier Kommunikation in Schulen sowie Seminaren für Schüler, Eltern, Lehrerinnen und Schulverwaltungen verfügen, beeindruckten mich sehr. Mir wurde schmerzlich bewusst, wie viel mehr Lernmotivation und Lernerfolg möglich wäre, wenn eine einführende Kommunikation emotional sichere Lernorte schaffen würde.

Missverständnisse und Konflikte – kann gewaltfreie kommunikation helfen?

Dann sorgte das Leben wieder einmal dafür, dass mir sehr schnell deutlich wurde, dass eine veränderte Kommunikation in allen Lebensbereichen hilfreich wäre. Plötzlich taten sich überall Baustellen auf. In der Familie kam es zu trennenden Missverständnissen, in der Eigentümergemeinschaft eskalierte es durch unterschiedliche Bedürfnisse und überall berichteten Menschen von unüberwindbaren Konflikten in der Kindererziehung, in Beziehungen oder am Arbeitsplatz. Die alten Konzepte boten mir keine effektiven Ansätze mehr. Ein von mir gut gemeinter *Rat-* oder *Vorschlag* wurde mitunter tatsächlich als *Schlag* empfunden. Um besser verstehen zu können, musste ein Buch her oder genauer gesagt, eine ganze Reihe von Büchern über **Gewaltfreie Kommunikation** in verschiedenen Lebenszusammenhängen. Die Methode der **Gewaltfreien Kommunikation** geht zurück auf den Psychologen **Dr. Marshall B. Rosenberg**, der davon überzeugt ist, dass einfühlsames Geben und Nehmen unserem Wesen entspricht, und dass wir mit Freude zum Leben beitragen.

Bei der Lektüre der Bücher wirkte die Ausdrucksweise anfangs etwas befremdlich auf mich und die Vorstellung, wie ich das im Alltag umsetzen soll, fiel mir schwer. Aber die Botschaft war angekommen:

Gewaltfreie Kommunikation ist vielmehr eine Haltung als eine Methode. Es geht darum, auf Wertungen und Beurteilungen zu verzichten, z.B.

- **Moralische Urteile:** „Du bist leichtsinnig, egoistisch...“
- **Werturteile:** „Das ist richtig, das ist falsch...“, „Das ist gut, das ist schlecht...“
- **Analysen:** Dein Problem ist, dass du dich nicht einfügen kannst.“
- **Verurteilung durch Vergleiche:** „XY strengt sich viel mehr an als du.“
- **Verantwortung leugnen:** „XY ist schuld, dass mir das passiert ist.“
- **Schubladendenken:** „Das läuft da immer so.“
- **Keine Wahlmöglichkeiten zulassen:** „Du musst...“, „Ich muss unbedingt...“
- **Forderungen:** „Räum sofort deine Sachen weg.“
- **Lob und Strafe verdienen:** „Wenn du das machst, dann...“

Aber auch alle Denkweisen, die anderen oder mir selbst eine (angeborene) Schlechtigkeit, Mangelhaftigkeit und die Notwendigkeit einer Erziehung vermitteln, führen zur Trennung. Wenn wir uns in dieser Weise ausdrücken, erzeugen wir Widerstand. Ganz besonders Kinder sind dieser Form der Kommunikation häufig hilflos ausgeliefert. Ein ständig beschämtes Kind reagiert mit Abwehr, Verteidigung, Aggression, Depression, Mutlosigkeit... Erwachsenen geht es da nicht anders und oft empfinden wir in einer schwierigen Situation einfach nur eine lähmende Hilflosigkeit.

Sich ohne Vorwürfe mitteilen und den Gesprächspartner mit seinen Bedürfnissen wahrnehmen

Ganz anders bei der **Gewaltfreien** oder **Verbindenden Kommunikation**. Hier verbinden wir uns mit unserem eigenen Gefühl und den dahinter stehenden Bedürfnissen ebenso wie mit den Gefühlen und Bedürfnissen unseres Gegenübers.

Dabei drücken wir klar und ohne Vorwurf aus, wie es uns geht und nehmen unser Gegenüber wahr, ohne Kritik oder Forderung zu hören. In vier Schritten finden wir eine Lösung, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt.

1. **Wir sprechen die auslösende Situation ohne Bewertung und Interpretation an.**
2. **Wir teilen mit, welches Gefühl die Situation bei uns ausgelöst hat (nicht, was wir denken).**
3. **Wir äußern unser Bedürfnis (nicht die Strategie zur Erfüllung des Bedürfnisses)**
4. **Wir formulieren eine Bitte (keine Forderung).**

Dazu ist Übung hilfreich und alle GfK-Trainer/Autoren sprechen davon, dass ihnen auch nach Jahren nicht in jeder Situation eine gewaltfreie Kommunikation gelingt. Aber man hat immer eine zweite Chance und kann – wenn die Emotionen abgeklungen sind – den Konflikt noch einmal bewusst ansprechen und den Weg der einführenden Kommunikation gehen.

Wir alle haben eine mehr oder weniger gewaltvolle bzw. trennende Kommunikation gelernt. Hierdurch geprägt haben wir dies häufig auch an unsere Kinder weiter. Trennende Kommunikation stützt sich auf die Beeinflussung durch Schuld, Scham, Angst (vor Strafe und Bedrohung) sowie Belohnung. In der **Verbindenden Kommunikation** werden diese vier Säulen ersetzt durch Berührtheit und Mitgefühl. Wir können also umlernen und der Einstieg über ein Buch kann schon sehr hilfreich sein.

Das Buch „**Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation**“, ein Gespräch von Gabriele Seils mit Marshall Rosenberg, hat mich inspiriert, die Giraffe und den Wolf bei uns einzulassen zu lassen. Die Giraffe, das Landtier mit dem größten Herzen, ist das Symbol für die verbindende Kommunikation, während der Wolf das Symbol für die trennende Kommunikation ist. In vielen Situationen zeigt schon die Frage: „Wie würde das jetzt wohl die Giraffe sagen?“ Wirkung, und auch die einfache Äußerung: „Das war jetzt wohl gerade (m)ein Wolf“ verändert die Atmosphäre und öffnet das Feld für neue Lösungswege.

Das Buch „**Ich höre was, das du nicht sagst**“ von Susann Pásztor & Klaus-Dieter Gens zeigt auf humorvolle Weise die Stolperfallen unserer Kommunikation speziell in Partnerschaften auf. Wer hat sich nicht schon gewundert, dass der Andere auf etwas reagiert, das man nicht gesagt hat. Die geschilderten Missverständnisse berühren, und uns wird bewusst, dass so manche Liebe nicht kränkeln müsste, wenn es den Beteiligten gelingen würde Empathie zu geben – sich selbst und dem Partner.

Kinder lernen durch Vorbilder

Kommunizieren lernen wir ganz früh und wir lernen am Vorbild. Wenn wir also den Wunsch nach Veränderung haben, ist es sehr hilfreich, früh zu beginnen, in der Familie oder auch im Kindergarten. Frank

und Gundi Gaschler stellen in ihrem Buch „**Ich will verstehen, was du wirklich brauchst**“ das Projekt Giraffentraum vor. Während eine Baby-Giraffe in den Kindergarten kommt und lernt sich giraffisch auszudrücken, erleben auch die Kinder die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, sodass sie einen wertschätzenden und selbst-bewussten Umgang mit sich und anderen erlernen können. Ganz konkret wird in dem Buch ausgeführt, wie mit den Kindern die Themen Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte und Giraffensprache erarbeitet werden. Ein Giraffentraum, der träumen lässt, - von einer um sich greifenden Sprache, die aus dem Herzen kommt.

Von der Theorie zur Praxis

Irgendwann ist unweigerlich der Punkt erreicht, wo der Theorie die Praxis folgen muss. Also machte ich mich auf die Suche nach Seminaren und fand sie praktisch vor der Haustür. Unter www.kommunikation-kiel.de findet man Basis-Workshops /Grundlagenseminare, GfK-Trainerausbildung und Übungsgruppen. Mutig machte ich mich auf den Weg zur Übungsgruppe und erlebte die allseits bekannte Tatsache, dass Theorie und Praxis zweierlei ist. Das Schöne: Die Atmosphäre in der Gruppe ist eine ungewohnt wertschätzende. Jeder Teilnehmer ist bemüht, sich einzufühlen. Diese wohlthuende Zuwendung ermöglicht es auch ganz neuen, ungeübten Teilnehmern sich zu öffnen und Hilfe anzunehmen. Meine Erfahrung, dass jedes dieser 14tägigen (übrigens kostenlosen) Treffen eine Bereicherung ist, finde ich immer wieder auch von anderen Teilnehmern bestätigt.

Und während ich die praktische Umsetzung in einem Grundlagenseminar übe, fallen mir viele erstrebenswerte Fähigkeiten auf, die auch für unsere Kinder eine wertvolle Hilfe sein können, z.B.

- konstruktiv mit Konflikten umzugehen
- für eigene Interessen einzutreten
- Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und verbalisieren zu können
- trennende und verbindende Sprache unterscheiden können
- zur Zufriedenheit in Familie und Schule beizutragen

Ein Grund mehr, sich auch allein auf den Weg zu machen. Wie der Stein, der ins Wasser geworfen wird, zieht die Veränderung Kreise – die Welt wird freundlicher.

Gudrun Dobbertin

Literaturempfehlung

- **Ich will verstehen, was du wirklich brauchst** von Frank und Gundi Gaschler
- **Empatie im Klassenzimmer** von S.Hart & V. Kindle Hodson
- **Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation** von Marshall B. Rosenberg
- **Ich höre was, das du nicht sagst** von Susann Pásztor und Klaus-Dieter Gens
- **Von Herzen Eltern sein** von Inbal Kashtan
- **Kinder einführend ins Leben begleiten** von Marshall B. Rosenberg
- **Endlich ICH sein** von Thomas d' Ansembourg
- **Ich will anders als du willst, Mama** von Britta Hahn
- **Kinder einführend unterrichten** von Marshall B. Rosenberg

Seminarankündigung

Ich will nicht so wie Du, Mama!

Oder: Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch!

„Wie sieht´s denn hier aus...?“, „Nerv mich jetzt nicht!“ diese oder ähnliche Formulierungen haben Sie sicher als Kind auch oft gehört. Es sind die Sprüche unserer Kindheit, die meistens unsere Eltern aussprachen und die wir zum Teil als Eltern jetzt unseren Kindern sagen.

Mit vielen praktischen Übungen wollen wir Ihnen in unserem Workshop eine Methode vorstellen, die statt Trotz und Rebellion zu einer verbindenden Kommunikation zwischen Eltern und Kind führt. Die **Verbindende oder Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg** unterstützt uns in der

Kommunikation, indem wir uns alltägliche (Konflikt)Situationen wertfrei anschauen. Wir fühlen uns in die eigenen Gefühle als Eltern und die Gefühle unserer Kinder ein, entdecken die dahinter stehenden Bedürfnisse und lernen Bitten (statt Forderungen) zu formulieren, die auf der Basis eines Gebens und Nehmens von Herzen beruhen.

Mit der **Verbindenden Kommunikation** können wir die (Herzens)Nähe zu unseren Kindern herstellen, die wir uns so sehr wünschen. Wir schaffen Vertrauen und emotionale Sicherheit, die uns Lösungen finden lässt, die die Bedürfnissen aller Beteiligten erfüllen.

Begeben Sie sich in einer Gruppe Gleichgesinnter auf eine Entdeckungsreise, die Ihre innere und äußere Welt verändern wird.

Wann: Freitag, den 26. 02. 09 von 18 – 22 Uhr

Samstag, d. 27. 02. 09 von 10 – 18 Uhr

Wo: Opuntia – Ein Platz zum Lernen, Steenbeker Weg 151, 24106 Kiel

Seminarleiter: Sven Jessen, Tel: 9431 – 569075, www.kommunikation-kiel.de

Kosten: 138,00 Euro

Buchausstellung

Von Montag, den **01. 02. 2010 bis Freitag, den 26. 02. 2010** findet in den Räumen von **Opuntia** eine Buchausstellung zum Thema: **Gewaltfrei erziehen – einführend leben!** statt.

Interessierte können in der Zeit von **14.30 Uhr bis 18.00 Uhr** bei einer Tasse Kaffee in Büchern für Erwachsene und in Kinderbüchern, die stark machen, stöbern.

Kinder Können Kochen

ist ein ehrenamtliches Kochprojekt für Kinder im Alter von 6 bis 18 Jahren. Es wird im Laufe des Jahres in Kiel voraussichtlich vier mal durchgeführt. Jeder Kochkurs erstreckt sich über fünf Tage und ist für alle Kinder kostenlos.

Das Konzept und alle Daten über geplante Kochprojekte finden sie unter:

www.kinder-können-kochen.net

Anschrift:

Opuntia 2001 e.V.
Steenbeker Weg 151
24106 Kiel

Tel: 0431 – 380 32 20

www.opuntia-lernen.de

Ansprechpartner:

Gudrun Dobbertin