

Neues aus der Beratungsstelle Juni 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

ich habe in der letzten Woche eine Aussage gehört, die mich mehrfach beschäftigt und eingeladen hat, sie zu berücksichtigen: *Die Antwort auf jede nicht gestellte Frage lautet: Nein.* Mir erschien es sehr klug und doch ertappte ich mich seither recht häufig, ungefragt die scheinbar aufkommenden Bedürfnisse von Kollegen oder Klienten, Familie oder Freunden wahrnehmen und berücksichtigen zu wollen. Mit der Devise, nicht ungefragt zu agieren, entschleunigt sich meine persönliche Belastung etwas und ich erlebe es als wohltuend. Gute Kommunikation ist wertvoll für mich und wir laden Sie heute ein, etwas mehr zur gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg zu lesen. Es gibt immer einen sinnvollen Hinweis zu entdecken, auch für beflissene Redner, denn: "Worte können Fenster sein oder Mauern." (Mars-hall B. Rosenberg)

Wie jeden Monat laden wir Sie herzlich zum Elterncafé unserer Beratungsstellen ein, um Raum für Ihre Fragen und Austausch zu bieten.

Eisleben: Donnerstag, den 16.06.2022 ab 15 Uhr

Hettstedt: Donnerstag, den 16.06.2022 ab 16 Uhr.

Für die Teilnahme am Elterncafé ist eine **telefonische Anmeldung** wünschenswert. Sie sind uns herzlich willkommen. Kleiner Hinweis: Im Juli macht der Newsletter Sommerpause.

Ihr

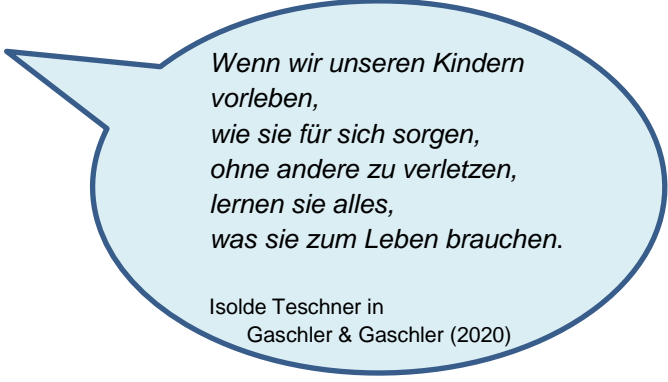
Team der Beratungsstelle



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Schon sehr früh in meinem Leben war mir vollkommen klar, dass ich meine Kinder gewaltfrei erziehen möchte. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Deshalb kommt es für mich nicht in Frage, meinem Kind auch nur den kleinsten „Klaps“ zu geben. Während sich körperliche Gewalt noch vergleichsweise einfach vermeiden lässt, ist seelische Gewalt manchmal viel schlechter erkennbar oder weniger offensichtlich und daher auch schwieriger aus dem eigenen Verhalten zu verbannen. Worte können genauso verletzend sein. Jemanden beispielsweise zu beleidigen („Du bist so blöd!“), abzuwerten („Du kannst auch überhaupt nichts!“) oder zu erpressen („Wenn du jetzt nicht ..., dann...!“) kann ebenso Schaden anrichten - Angst erzeugen, den Selbstwert erniedrigen, freie Entwicklung hemmen. „Gewaltfrei“ fängt also bereits bei unserer Sprache an. Und wer gern eine gewaltfreie Sprache erlernen, einen gewaltfreien, wertschätzenden Umgang mit seinen Mitmenschen pflegen möchte, dem möchte ich die Gewaltfreie Kommunikation (kurz: GFK) ans Herz legen.

Ursprünglich von Marshall B. Rosenberg (1964) entwickelt, gibt es heute unzählige Vertreter, Coaches, Bücher, Seminare und Workshops, die sich mit der GFK beschäftigen und aus oder von denen man lernen kann.



*Wenn wir unseren Kindern
vorleben,
wie sie für sich sorgen,
ohne andere zu verletzen,
lernen sie alles,
was sie zum Leben brauchen.*

Isolde Teschner in
Gaschler & Gaschler (2020)

Grundannahmen der GFK

1. Die GFK ist eine Haltung, wie ich mit Menschen (auch unseren Jüngsten) interagieren möchte - mit der Absicht, sich in empathischem Verständnis miteinander zu verbinden und Beziehung zu stärken.
2. In der GFK haben alle Menschen die gleichen grundlegenden Bedürfnisse, wobei das Erkennen (Erspüren) der eigenen und der Bedürfnisse des anderen die empathische Verbindung zwischen den Menschen ermöglicht.
3. Eins unserer wichtigsten Bedürfnisse ist zum Wohlergehen anderer Menschen beizutragen.
4. Alle Menschen (auch die Jüngsten) handeln, weil wir ein (oder mehrere) eigenes Bedürfnis erfüllen möchten - und nicht, weil wir die Bedürfniserfüllung anderer einschränken wollen.
5. Jeder Mensch ist so in Ordnung, wie er ist.
6. Es gelten die Prinzipien der Aufrichtigkeit und Freiwilligkeit. Ich kommuniziere meine ehrlichen Gefühle und übe keinen Zwang auf jemanden aus.
7. Jeder Mensch ist für seine Gefühle selbst verantwortlich, denn Ursache von Gefühlen sind erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Das Verhalten anderer kann daher nur Auslöser (eben nicht Ursache) für unsere Gefühle sein.

Wenn also unser Kleinkind frühmorgens im Winter seine Jacke nicht anziehen möchte, dann ärgert (Gefühl) uns das vielleicht deshalb, weil uns wichtig ist, dass unser Kind gesund bleibt (Bedürfnis). Oder wenn der Teenager abends später als verabredet nach Hause kommt, dann sind wir vielleicht verwirrt, unsicher oder ängstlich, weil uns Abspracheneinhaltung wichtig ist und wir selbst Sicherheit brauchen und uns das Wohlergehen unseres Kindes am Herzen liegt.

Um diese Kette von Situation, Gefühl und Bedürfnis so klar zu bekommen, brauchen wir 2 zentrale Elemente der GFK: Die Selbsteinfühlung (Was ist eigentlich gerade bei mir los?) und die Giraffensprache.



Bild aus: Rust (2015)

Giraffe und Wolf

Nach Marshall B. Rosenberg symbolisieren die Giraffe und der Wolf verschiedene Kommunikationsmuster. Die *Giraffensprache* (siehe auch die folgende Tabelle) ist diejenige, die im Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist und die die Gefühle und Bedürfnisse des anderen herausfinden möchte, um dadurch eine Verbindung herzustellen. Die Giraffensprache ist frei von moralischen Urteilen, übernimmt Verantwortung für das eigene Verhalten und versucht kreativ Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen zu finden. Die *Wolfssprache* ist voller Bewertungen von „gut“ und „schlecht“, „richtig“ und „falsch“. Sie kennt nur ihre eigene Wahrheit (und die ist natürlich richtig und gilt es durchzusetzen) und sie möchte in eventuellen Konflikten als Rechthaber auch gewinnen.

| <i>Giraffensprache</i> | <i>Wolfssprache</i> |
|--|--|
| <p>Haltung: Du bist wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wir suchen gemeinsam. - Ich höre dir empathisch zu. - Ich möchte wissen, was in dir lebendig ist. - Wertschätzung - Kooperation - Win-win <p>Beispiele: „Der Mülleimer ist randvoll.“ (Wahrnehmung)</p> <p>„Huch, das Wasser aus dem Glas ist verschüttet und nun auf dem Tisch. Ich möchte in Ruhe weiteressen. Kannst du bitte einen Lappen holen und es aufwischen?“</p> <p>„Ich telefoniere gerade und das Gespräch ist mir sehr wichtig. Brauchst du gerade etwas von mir oder kannst du auch zum Papa gehen?“</p> | <p>Haltung: Ich bin wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ich mache Druck. - Ich urteile über dich. - Ich belohne oder bestrafe dich. - Angst, Schuld, Scham werden erzeugt - Konfrontation - Win-lose <p>Beispiele: „Du warst heute wieder zu faul, den Müll rauszutragen.“ (Bewertung)</p> <p>„Kannst du nicht besser aufpassen?“</p> <p>„Sei jetzt endlich mal ruhig!“</p> |

Wir alle sind nie immer nur Giraffen oder Wölfe. Die Giraffensprache erreicht jedoch - auch in Konflikten und Streits - mit dem Kommunikationspartner in Kontakt zu bleiben und gegenseitiges Verständnis wird möglich. Und wenn der Wolf in uns (oder anderen) tobt, erkennen wir dafür sehr schnell, dass da mindestens ein Bedürfnis gerade unerfüllt ist.

Die 4 Schritte der GFK

Die GFK liefert uns mit diesen 4 Schritten eine Technik, um uns *zunächst in uns selbst einzufühlen*. Erst ein einfühlsames Verständnis und der Kontakt mit uns selbst ermöglicht uns ein *Einfühlen in die Gefühle und Bedürfnisse des anderen*. Wir öffnen unser wohl wollendes Herz und erinnern uns daran, dass jeder Mensch ok ist so, wie er ist, und dass jedem Verhalten der Wunsch nach Bedürfniserfüllung zugrunde liegt und führen die 4 Schritte durch.

1. Beobachtung

Wir nehmen die aktuelle Situation frei von Bewertungen, Urteilen und Interpretationen sachlich wahr. *„Wenn ich ... sehe, höre“ – „Wenn du siehst/hörst...“*

2. Gefühl (z.B. fröhlich, zuversichtlich, erleichtert, gerührt, aufgeregt, geborgen, dankbar, stolz, sicher, stark, ärgerlich, sorgenvoll, frustriert, unsicher, verzweifelt, müde, enttäuscht, einsam, durcheinander)

Wir erspüren unser gegenwärtiges Gefühl. *„dann fühle ich (mich)...“ - „fühlst du (dich) dann...?“*

3. Bedürfnis (z.B. Liebe, Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Nähe, Nahrung, Autonomie, Ruhe, Anerkennung, Lernen, Gesehen werden, Vertrauen, Geborgenheit, Struktur, Schutz, Sicherheit, Unterstützung, Harmonie, Spiel, Spaß, Lebensfreude, Kontakt, Klarheit)

Welches Bedürfnis ist denn gerade erfüllt oder unerfüllt? Was brauchen wir? *„weil ich das Bedürfnis nach ... habe“ – „weil du..brauchst?“*

4. Bitte/ Danke

Wir überlegen uns kreativ eine Strategie, wie unser Bedürfnis erfüllt werden kann und formulieren daraus eine konkrete, positiv formulierte, jetzt erfüllbare Bitte an uns selbst oder jemand anderen. Wichtig hierbei ist, dass eine Bitte keine Forderung und damit ein „Nein“ zulässig ist. Oder wir erkennen und formulieren Dankbarkeit über die Erfüllung von Bedürfnissen. *„deshalb bitte ich dich, ... zu tun“ – „und bittest mich deshalb ... zu tun?“*

Nach der Selbsteinfühlung wenden wir die 4 Schritte an, um uns z.B. *in unser Kind einzufühlen*. Wir machen ihm Angebote und stellen Fragen (je jünger das Kind, desto weniger Worte) und kommen so seinen Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen auf die Spur. Dann schauen wir nach einer Strategie zur Erfüllung. Da jeder Mensch für die Erfüllung seiner Bedürfnisse selbst verantwortlich ist, können auch Kinder schon nach eigenen Ideen zu Strategien gefragt werden. Kinder können da wahnsinnig kreativ (und manchmal auch sehr umständlich) sein. Im besten und gewünschten Fall können die Bedürfnisse aller erfüllt werden.

Die Anwendung dieser Schritte und die damit verbundene Sprache kommt uns eventuell erstmal sehr künstlich vor, aber auch hier macht Übung des Ausdrucks-Meister und in der Kommunikation kann man beeindruckende neue Erfahrungen machen und Unterschiede erleben.

"Vielen Dank für die Blumen!" - oder - "Du hast mir Tulpen mitgebracht. Ich bin sehr glücklich, weil mir meine Lieblingsblumen große Freude bereiten und du mir zeigst, dass du aufmerksam für meine Interessen bist. Herzlichen Dank dafür!"

Ein kleiner Hinweis noch: Die Giraffe und der Wolf sprechen nicht nur verschiedene Sprachen, sondern hören auch noch mit eigenen Ohren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren einer etwas anderen Form der Kommunikation und ich wünsche Ihnen, dass sie den empathischen Kontakt mit Ihren Mitmenschen genießen können. Außerdem möchte ich Sie an der Stelle noch einmal ganz herzlich dazu einladen, an diesem Donnerstag (16.06.) in unserem Elterncafé mit uns über die GFK in den Austausch zu gehen. Wir freuen uns auf Sie!


Lese- und Hörempfehlungen

1. Buch: Frank und Gundi Gaschler (2020): Ich will verstehen, was du wirklich brauchst - Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern, Das Projekt Giraffentraum.
2. Buch: Serena Rust (2015): Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt - Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation.
3. Podcast: Familie verstehen – Das ABC der Gewaltfreien Kommunikation mit Kathy Weber




Quelle: Zeitschrift „Medizini“, Ausgabe 08/2020

1. 
Wo ist der Löwenjunge Jacob?

2. Wie viele gelbe Taucherbrillen findest du im Bild? 

11 13 15

3. Entdeckst du diese Handtasche? 

4. 
Wie viele Eiswaffeln und Eisbecher findest du im Bild?

3 4 5