

Karen Nimrich

# Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung

GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung



edition  
riedenburg

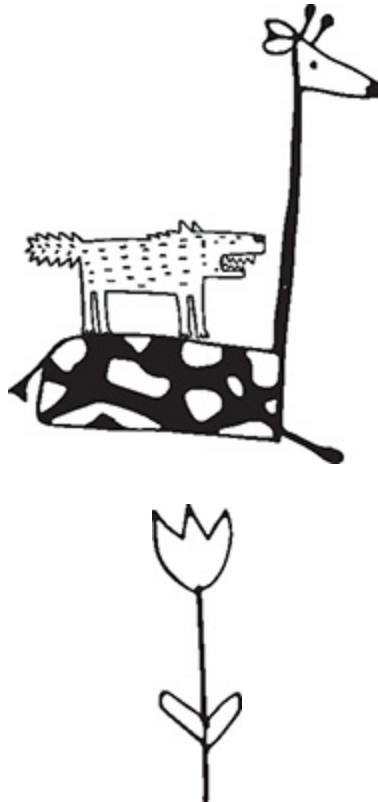


*Für alle Klient\*innen, die ich  
bisher begleiten durfte oder  
aktuell begleiten darf.*

*Dieses Buch ist für Euch, weil ich Euch aus tiefstem Herzen  
nur noch wohlwollende und wertschätzende Begegnungen  
wünsche.*



# Inhalt



Vorwort

Einleitung

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Elemente

1. Beobachtung

Beobachtung und Bewertungen im Umgang mit  
Menschen mit geistiger Behinderung

Gedanken und Worte prägen meine Haltung

Moralische und lebensdienliche Bewertungen

## 2. Gefühle

„Gefühl“ im Unterschied zum „Gedanken“

Gefühle im Umgang mit Menschen mit  
Intelligenzminderung

## 3. Bedürfnisse

Bedürfnisse und Strategien

Bedürfnisse im Umgang mit Menschen mit  
Intelligenzminderung

## 4. Bitten

Unterscheidung zwischen Bitte und Forderung

Beziehungsbitte

Handlungsbitte

Verständnisbitte

Bedürfnisse bei Menschen mit Intelligenzminderung

Die sozio-emotionale Entwicklung

Primärer Zustand (0 – 4/6 Wochen)

Symbiotische Phase (4 Wochen – 4/5 Monate)

Differenzierungsphase (4/5 – 10/11 Monate)

Übungsphase (10/11 – 17/18 Monate)

Wiederannäherungsphase (17/18 – 24 Monate)

Befestigungsphase (2 – 3 Jahre)

Ödipale Phase (3 – 5 Jahre)

Latenzzeit (6 – 10 Jahre)



Pubertät, Adoleszenz und Erwachsenenalter (ab 11 Jahren)

Übersicht emotionale Phasen und wesentliche Bedürfnisse

Die Chancen einer bedürfnisorientierten Sprache

Bedürfnisse im Fokus der pädagogischen Arbeit

Selbstempathie als Form der Selbstfürsorge

Emotionale Kompetenz

Bedürfnisse kennen als Verständnis-Brücke

Verhaltensweisen besser verstehen

Die Chancen der Empathie

Empathie und das Vier-Ohren-Modell

Schuldohren innen und außen

Verständnisohren innen und außen

Beschützende und bestrafende Macht

„Macht mit“ und „Macht über“

Gewaltfreie Kommunikation im Team

Begegnung auf Bedürfnis-Ebene

Sich aufrichtig mitteilen und Störungen ansprechen

Konkrete Bitten für eine klare Kommunikation

Eigenverantwortung als Beitrag zu entspannter  
Arbeitsatmosphäre

Vorwürfe und Kritik

Wertschätzung ausdrücken

Selbstfürsorge

Im Gespräch mit Angehörigen

Resümee

Haben sich dann ab jetzt alle lieb?

Die Herausforderung im Arbeitsalltag

Danksagung

Bedürfnisliste

Übungsblatt Wolfsohren – Giraffenohren

Literaturverzeichnis









# **VORWORT**

Alle Menschen auf dieser Welt haben dieselben Bedürfnisse und sind bestrebt, diese Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Schon uns Erwachsenen, die sich gut artikulieren können, fällt es oft schwer, sich klar und verständlich auszudrücken. Dabei geht es darum, so gehört und angenommen zu werden, wie wir sind. Und darum, auch dann liebevoll begleitet zu werden, wenn unsere Bedürfnisse einmal nicht erfüllt werden und wir traurig und schmerzerfüllt sind.

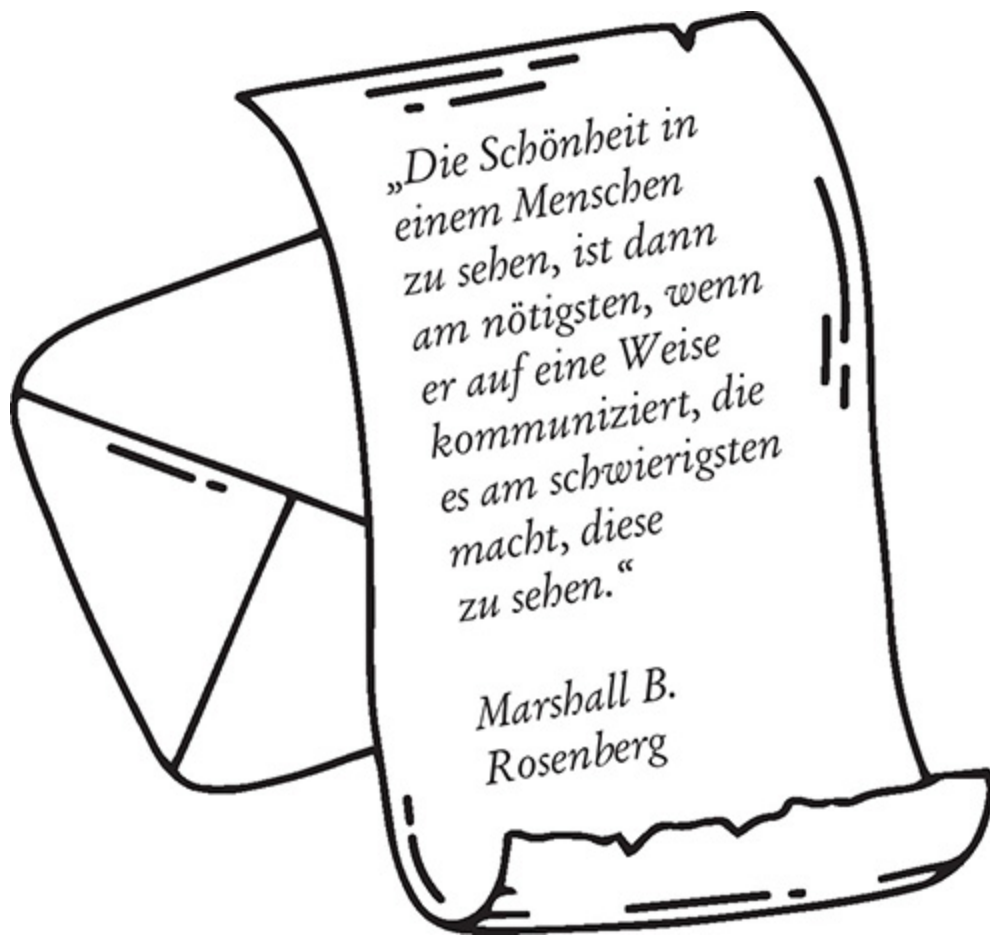
Zwei Gruppen von Menschen brauchen besondere Fürsorge, um ihre Bedürfnisse darzulegen und mit dem Frust umzugehen, wenn diese nicht erfüllt werden: Kinder, die noch lernen, und Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Letztere sind zwar nicht immer dazu in der Lage, die vollständige Artikulation von Bedürfnissen erlernen zu können, sie sollen aber dennoch von ihrer Umgebung als „voll“ genommen werden.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet eine wundervolle Möglichkeit, auch mit jenen Menschen tief in Verbindung zu gehen, die eine geistige Beeinträchtigung haben. Sie zu hören, wahrzunehmen und ihnen zu sagen: Du mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen, du bist voll und ganz in Ordnung. Und sie dabei zu unterstützen, gute Strategien zu finden, wie sie ein zufriedenes und erfülltes Leben führen können.

Karen Nimrich unterstützt mit ihrem Buch Familien, Betreuungspersonen und Betroffene selbst. Es geht darum, zu verstehen und verstanden zu werden und jenen, die nach wie vor am Rande der Gesellschaft sind, Worte und Unterstützung auf Augenhöhe zu bieten. Wir wollen sie darin begleiten, sich gut ausdrücken zu können und gemeinsam nach stimmigen Lösungswegen zu suchen.

Gerade das Leben in einer Wohngemeinschaft ist eine Herausforderung. Auf der einen Seite findet sich das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug, auf der anderen Abwechslung und Beschäftigung. Zugleich ist da der Spagat zwischen dem Respektieren der Privatsphäre und der Aufsichtspflicht durch die Betreuerinnen und Betreuer. Die speziellen Eigenarten einer jeden Klientin und eines jeden Klienten können Mitbewohner sowie Betreuungspersonen ordentlich herausfordern. Reflexion ist, wenn überhaupt, dann auf einer anderen Ebene möglich.

Der vorliegende Ratgeber ist ein Sprachrohr für jene, die keine Stimme in der Gesellschaft haben. Er gilt uns allen als Weckruf, damit wir ab sofort noch besser hinsehen, hinhören und hinfühlen.



Dieses Buch ist eine Einladung an all jene, die mit geistig beeinträchtigten Menschen leben oder ihnen im Arbeitskontext begegnen. Es hilft ihnen dabei, neue Wege zu beschreiten und genau diese Schönheit im Gegenüber immer wieder aufs Neue zu entdecken.

Mag. Hanna Grubhofer  
7-fache Mutter, Autorin und Trainerin in Gewaltfreier  
Kommunikation  
[www.empathynow.at](http://www.empathynow.at)

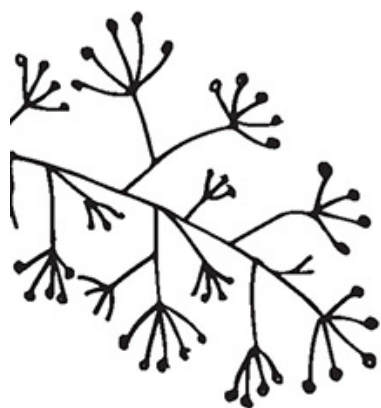


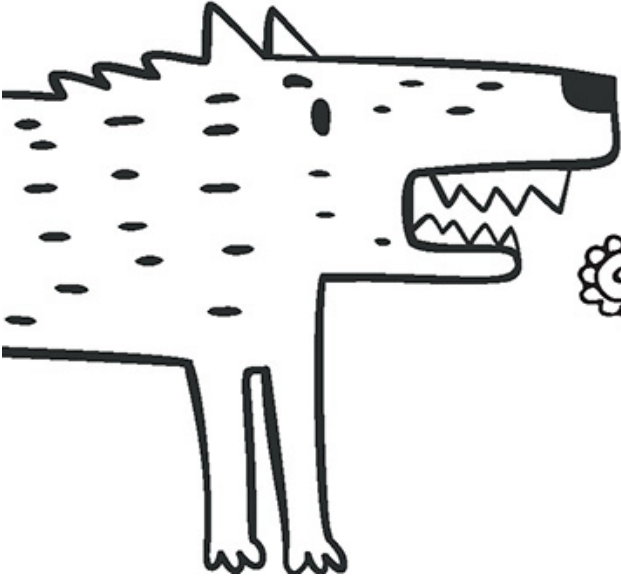






# **EINLEITUNG**







*Leo schlägt in seiner Wohngruppe immer wieder andere Klientinnen.*

*Maya möchte sich seit Tagen nicht waschen.*

*Ahmed redet ohne Pause beim Essen und unterbricht andere, wenn sie etwas erzählen.*

*Simone wirft regelmäßig beim Mittagessen in der Schule mit Geschirr.*

**A**lltag in einer Wohngruppe und in der Schule. Und wir als Mitarbeiterinnen schreiten selbstverständlich ein. Aber wie schreiten wir ein? Wie gehen wir mit solchen Verhaltensweisen um? Weisen wir Leo, Ahmed und Simone zurecht? Sind wir so autoritär, dass Maya trotzdem duscht, oder lassen wir sie ungeduscht? Schimpfen wir?

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist hier ein Weg, der sehr hilfreich und bereichernd sein kann. GFK ist aber nicht nur förderlich beim Umgang mit solchen Verhaltensweisen, sondern sie bietet uns in vielen anderen Bereichen unserer Arbeit, zum Beispiel in der Dokumentation, in Arbeitsaufträgen, aber auch im Umgang mit unseren



Teamkolleginnen, viele Chancen. Einige dieser Chancen werden Sie in diesem Buch kennenlernen.

Gewaltfreie Kommunikation mit (geistig) behinderten Menschen?

Kann das gehen und wenn ja, wie?

Hat die Gewaltfreie Kommunikation Grenzen?

Wie sieht es aus, wenn Verhaltensweisen physiologische oder psychiatrische Ursachen haben oder liegt auch in diesem Fall immer ein Bedürfnis zugrunde?

Beziehungsweise: Kann und sollte dieses Bedürfnis erfüllt werden?

Hinter den Verhaltensweisen einer Zwangsstörung können zum Beispiel Bedürfnisse wie Sicherheit oder Ordnung stecken. Gibt es aber überhaupt bei einer Zwangsstörung eine Möglichkeit, die Bedürfnisse auf andere Art und Weise zu erfüllen, sodass es Zwänge nicht braucht?

Wie ist es beispielsweise bei einem Menschen mit Pica-Syndrom, der vieles isst, was allgemein als ungenießbar gilt? Sicher können hinter dem Verzehr von Erde, Plastikdeckeln oder Kot möglicherweise Bedürfnisse wie Ordnung und Struktur stecken. Aber werden wir jemals vergleichbare Strategien für diesen Menschen finden, sodass er nicht mehr auf ein Verhalten angewiesen ist, mit dem er sich gegebenenfalls auch in Gefahr bringt? Oder ist es meine Aufgabe als Heilerziehungspflegerin, den Aufenthaltsort so zu gestalten, dass die Klientin keine Möglichkeit mehr hat, solche Dinge zu essen? Nehmen wir ihr aber damit nicht ihr Recht auf Selbstbestimmung und Autonomie? Wäre sie eventuell sogar froh, wenn sie mit dieser Strategie, solche Dinge zu essen, aufhören könnte? Oder ist es meine Aufgabe, einfach zu akzeptieren, dass es ihre Strategie ist, auch wenn diese für sie gefährlich sein kann?

Und dann ergibt sich die Frage: Ist Gewaltfreie Kommunikation für Menschen mit einer kognitiven Behinderung nicht zu komplex?

Ja, wenn Gewaltfreie Kommunikation als Methode angewendet wird, ist dies vermutlich für viele Menschen mit Lernschwierigkeiten zu komplex. Gewaltfreie Kommunikation ist jedoch eine Grundhaltung: Es ist eine Art, wie ich andere Menschen, mich selbst und meine Umwelt sehe. Und in dieser Haltung, in dem ständigen Versuch, mit mir und meinem Gegenüber in Verbindung und im stetigen Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu sein, geht es nicht um Komplexität und ob Menschen mit geistiger Behinderung dies kognitiv verstehen. Sie bekommen davon vielleicht zunächst gar nichts mit.

Es ist daher vielmehr eine Arbeit an uns, an mir, an Ihnen. Eine innere Arbeit, die Ihnen hilft, mit sich selbst in Kontakt zu sein, Empathie und Verständnis zu entwickeln und mit den Menschen um Sie herum, seien es Klientinnen, Kolleginnen oder Angehörige, in Verbindung zu sein.

Entstanden ist das vorliegende Buch aus der Facharbeit meiner Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin und viele der Beispiele kommen aus dem Wohngruppen-Alltag. Es ist jedoch für alle Menschen gedacht, die Menschen mit Behinderung begleiten – seien es Lehrkräfte, Heilerziehungspflegerinnen, Erzieherinnen, Werkstattmitarbeiterinnen, gesetzliche Betreuungen, Assistenzen oder Angehörige.

In diesem Buch werden die Begriffe Intelligenzminderung, geistige und kognitive Behinderung sowie Lernschwierigkeiten synonym verwendet. Der allgemein gehaltene Titel „Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bei Menschen mit Behinderung“ kommt daher, dass ich während des Schreibens auch an autistische Menschen und Menschen mit psychischen oder seelischen Behinderungen gedacht habe.

Wenn man sich mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt, tun sich viele Themen auf. Sie können hier jedoch nicht alle angesprochen werden, da das sonst den Rahmen eines Buches sprengen würde. Auch das Thema

Inklusion kommt in diesem Buch nicht vor, was ich sehr bedauere. Es könnte jedoch ein eigenes Buch füllen.

Mir ist wichtig, dass dieses Buch überschaubar bleibt. Es soll einen Einblick in dieses Thema geben und einem ersten Innehalten dienen. So bietet es eine Auswahl an Aspekten, die ich momentan für besonders zentral halte.

Ich hoffe, Sie haben viel Freude beim Lesen und Ausprobieren, und wünsche Ihnen viele Begegnungen voller Wohlwollen, Wertschätzung und Verbindung – mit Ihnen selbst, Ihren Klientinnen und Kolleginnen, sowie mit allen anderen Menschen, die Ihre Wege kreuzen.

Karen Nimrich



