

Barbara Leitner

Gewaltfreie Kommunikation in der KiTa

Wertschätzende Beziehungen gestalten –
zu Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst

Barbara Leitner

Gewaltfreie Kommunikation in der KiTa

Wertschätzende Beziehungen gestalten – zu Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst



www.junfermann.de



planetpsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

BARBARA LEITNER

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN DER KITA

WERTSCHÄTZENDE BEZIEHUNGEN GESTALTEN –
ZU ELTERN, KINDERN, IM TEAM UND ZU SICH SELBST

10 Geschichten und 25 Übungen

Junfermann Verlag
Paderborn
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverbild	© Image'in – stock.adobe.com
Grafiken	Heike Reuter – www.heikita-design.de
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

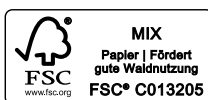
Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0158-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0156-4 (EPUB), 978-3-7495-0155-7 (Print)



*Für das Kind, das ich einmal war, und alle Kinder,
die ich in ihrem Leben begleite(te).*

Inhalt

Vorwort	11
1. Gewaltfreie Kommunikation trifft Frühpädagogik – eine glückliche Verbindung.....	13
1.1 Die Entstehung der GFK und ihre Bedeutung für die Haltung gegenüber Kindern.....	13
1.2 Mehr als die vier Schritte – Institutionen schaffen, die das Leben bereichern.....	21
2. Wertschätzung und Selbstempathie für pädagogische Fachkräfte	25
<i>Geschichte 1: Das fehlt jetzt gerade noch! Oder: Sich an der Grenze entlanghangeln</i>	<i>25</i>
2.1 Sich selbst liebevoll beobachten	26
2.2 Uneigennützig motivierte Selbstfürsorge.....	31
2.3 Wo Gewalt in der Kindertagesstätte beginnt	35
2.4 Die Hochs und Tiefs des KiTa-Alltags	42
<i>Geschichte 2: Die größte Ressource liegt im Innern</i>	<i>44</i>
2.5 Der richtige Platz für private Nöte	48
<i>Geschichte 3: Hinter dem Panzer der Abwehr.....</i>	<i>52</i>
2.6 Meine Auslöser und was sie verraten	55
2.7 Lebendig im Hier und Jetzt	59
2.8 Weitere Übungen auf dem Weg zu sich selbst	62
3. „Wir sind ein starkes Team“ – Beziehungen zu den Kolleg*innen	65
<i>Geschichte 4: Was verstehst du unter Ordnung?</i>	<i>65</i>
3.1 Ärger und andere Gefühle im KiTa-Alltag	66
3.2 Authentische Selbstmitteilung im Team	69
<i>Geschichte 5: Dialog von Herz zu Herz.....</i>	<i>72</i>
3.3 Gegenseitige Abhängigkeiten anerkennen	75
3.4 Den Selbstschutz lockern und sich mit seinem Schmerz zeigen	78
3.5 Bedauern als Kraftquelle für Teams.....	80
3.6 Das „Wir“ eines Teams	83
3.7 Die Stärken der Einzelnen sehen und Vielfalt im Team leben	86

3.8	Wertschätzung und Dankbarkeit als Schmiermittel für Teamzufriedenheit.....	90
3.9	Von der Kritik zum hilfreichen, entwicklungsfördernden Feedback	93
3.10	„Stopp! So geht das gar nicht!“ Grenzen gewaltfrei setzen.....	97
4.	Einem Ort zum emotionalen Wachsen schaffen:	
	Die Beziehungen mit Kindern gestalten.....	101
	<i>Geschichte 6: Im Streit zwischen Kindern vermitteln</i>	<i>101</i>
4.1	Wahrnehmen was ist, ohne zu bewerten.....	102
4.2	Die Einzigartigkeit jedes Kindes sehen.....	106
4.3	Frühe Erfahrungen sind prägend: Zwischen Autonomie und Zugehörigkeit.....	110
4.4	Zwischen Rebellion und Unterwerfung: Die vier Richtungen auf dem Bedürfniskompass.....	112
	<i>Geschichte 7: „Lieber ziehe ich mich zurück, als zu zeigen, wie ich mich fühle“</i>	<i>115</i>
	<i>Geschichte 8: „Das ist mir doch egal!“</i>	<i>116</i>
4.5	Die Gruppe als Helfer – Beteiligung von Anfang an.....	121
	<i>Geschichte 9: Kein Kind ausschließen</i>	<i>122</i>
4.6	Partizipation mit Leben füllen	123
4.7	Die Balance zwischen empathischem Zuhören und authentischer Mitteilung.....	125
4.8	Führen und Grenzen wahrnehmen – „Macht mit“ und „Macht über“	128
4.9	Kooperation und kraftvolle Bitten	134
4.10	Ein Schatz für pädagogische Fachkräfte.....	137
4.11	Bitten statt Ärgern	140
5.	Respekt vor der Verschiedenheit: Beziehungen zu den Eltern	145
5.1	Die Eltern sind die Nummer eins	145
	<i>Geschichte 10: Die kleinen Dinge schätzen und den Menschen sehen.....</i>	<i>146</i>
5.2	Sich ehrlich den Eltern mitteilen	150
5.3	Eltern als Auftraggeber*innen für die Arbeit in der Kindertagesstätte.....	154
5.4	Jenseits von Richtig und Falsch.....	156
5.5	Die Herausforderungen der Eltern	158
5.6	Nähe und Distanz gut im Griff.....	163
5.7	Soweit die Verbindung trägt – und Einladung zur Kooperation.....	169

6. Willkommen in der gewaltfreien Kindertagesstätte. Eine Vision	175
6.1 Freude am Zusammensein und gemeinsamen Lernen	175
6.2 Raum und Respekt auch für originelles Verhalten	177
6.3 Ein Beruf für die Besten	177
6.4 Achtsam und geduldig	178
6.5 Konflikte werden gefeiert.....	180
6.6 Keimzelle eines besseren Miteinanders	180
6.7 Eine Kindertagesstätte als Kür und Bereicherung für die Arbeitswelt	182
6.8 Alle Räder stehen still.....	183
 Literatur	 185
Anhang	189
1. Gefühle	189
2. Menschliche Bedürfnisse.....	191
 Index	 195
 Dank	 197
 Die Autorin	 198
 Die Illustratorin	 199

Übungsverzeichnis

Achtsam für Körper und Geist	62
Ankommen bei sich selbst – eine Meditation	27
Befreiung vom MUSS – Freude am Tun finden	41
Dankbarkeit ausdrücken und Wertschätzung kultivieren	93
Die gute Absicht hinter einem unakzeptablen Verhalten finden	171
Forderungen oder: Wie kann ich die Realität des Gegenübers einbeziehen?	173
Gewalt im Alltag.....	19
Hilfreiche Fragen für die Drehbücher des Alltags	51
Kurze Selbstempathie.....	171
Lob des Fehlers	63
„Macht mit“ oder „Macht über“	133
Meine eigenen Auslöser erkennen und heilen	58
Meinen Ärger wahrnehmen und seine Botschaft entschlüsseln	76
Mit den Kindern Bitten finden und schwierige Situationen freundlicher gestalten.....	138
Mit welchen Ohren höre ich?	52
Sich selbst wertschätzen	46
Teamentwicklung mit der GFK	82
Verbindung statt Kritik.....	96
Vom Gegeneinander zum Miteinander – eine Mediation	105
Vom Urteil zum Bedürfnis.....	169
Vorbereitung auf einen authentischen Dialog.....	77
Wechselspiel zwischen authentischer Selbstmitteilung und empathischem Zuhören.....	132
Wertschätzen statt Loben	133
Wertschätzung entwickeln	153
Wie bin ich da?	62

Vorwort

Ich schreibe dieses Vorwort im März 2020, während der Corona-Krise. Weltweit erleben wir, wovon in diesem Buch für den Mikrokosmos der KiTa die Rede ist: Dass wir alle immer miteinander verbunden sind. Dass die Handlungen einer Person sich auf die anderen auswirken und dem Leben dienen oder schaden.

In Quarantäne verlangsamt sich (scheinbar) das Leben. Wir beschränken uns auf Wesentliches. Was ist wirklich wichtig? Mit einem Mal wird sichtbar, wo sich die oft übersehenen Stellschrauben im Getriebe unserer Gesellschaft befinden. Die Kindertageseinrichtungen gehören aus meiner Warte auf jeden Fall dazu, jetzt, da sie nur Notbetreuung anbieten. Massenhaft können Eltern nicht berufstätig sein. Sie tun nun, was ansonsten die Aufgabe der ca. 768 000 pädagogischen Fachkräfte dieses Landes ist: Sie verbringen viele Stunden (mehr) am Tag mit ihren Kindern und entdecken zusammen die Welt.

In der KiTa werden die Grundlagen für ein lebenslanges Lernen gelegt. In diesem Buch erläutere ich an Beispielen aus der Praxis, wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) mit ihrer Essenz die Beziehungsgestaltung unterstützen kann: Gleichwürdigkeit und Verbindung zu leben und dadurch wertschätzende Beziehungen zu sich selbst, im Team, zu den Kindern und Eltern gestalten.

Mit dem ersten Kapitel erweise ich meinem Lehrer Marshall Rosenberg Reverenz. Es ist außerdem getragen von meiner Wertschätzung für die pädagogischen Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Ich beschreibe, worin ich eine glückliche Verbindung zwischen GFK und Frühpädagogik sehe.

Im zweiten Kapitel wende ich mich dem Thema Selbstempathie für pädagogische Fachkräfte zu. Es gibt einen Spruch: *Der Ausweg liegt im Inneren*. In diesem Sinne sind für mich die Beziehung der pädagogischen Fachkräfte zu sich selbst und ihre Selbstannahme die Grundlage für professionelles Denken und Handeln. Und das wiederum ist eine Voraussetzung für eine weitere Qualitätsentwicklung in den Kindertageseinrichtungen, ebenso wie eine wertschätzende, unterstützende Zusammenarbeit im Team, womit sich das dritte Kapitel beschäftigt: Was heißt gewaltfreie Kommunikation im Team und was gewaltfreies Handeln? Erst wenn über diese beiden Themen Klarheit besteht, ist es möglich, sich auf einer anderen Ebene um die Beziehung zu den Kindern und deren angemessene pädagogische Begleitung zu kümmern. Das ist Thema im vierten Kapitel: Was signalisieren Kinder und wie ist es möglich, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, zu beantworten und für sie einen Ort zum emotionalen Wachsen zu schaffen?

Im fünften Kapitel wird die Beziehung zu den Eltern betrachtet. Warum wird diese Begegnung oft als herausfordernd und schwierig erlebt, und wie ist es möglich, auch hier mehr Verständnis und Verständigung zu erreichen?

Im sechsten Kapitel beschreibe ich, wie ich mir eine gewaltfreie Kindertagesstätte vorstelle, was aus meiner Warte dazu gehört und dazu beitragen kann, dass mehr Einrichtungen sich in diese Richtung entwickeln.

Letztendlich – und so verstehe ich mehr oder minder jedes Kapitel – geht es mir darum, dass sich pädagogische Fachkräfte ihrer Rolle und Kraft bewusst werden bzw. bewusst sind und in diesem Sinne als Gestalter*innen der Kindertagesstätte und in der Gesellschaft agieren. Für mich schließt das unbedingt mit ein, sich für bessere Rahmenbedingungen in der Frühpädagogik einzusetzen. Die Kindertagesstätte wird heute oft als ein Raum der begrenzten Möglichkeiten wahrgenommen: Zu wenig Personal, zu schlecht bezahlt, zu wenig Plätze, zu wenig Zeit, um den Kindern die unendlichen Lernmöglichkeiten zu eröffnen, und, und, und. Das aber muss nicht sein. Gerade deshalb lohnt es, sich mit dem unterstützenden Potenzial der Essenz der GFK auseinanderzusetzen: Verbindung zwischen den handelnden Personen in der Kindertagesstätte herzustellen, Trennungen wahrzunehmen und zu überwinden und zu sehen, welcher Raum sich eröffnet, wenn man gemeinsam und in Verbundenheit handelt.

Marshall Rosenberg schrieb dazu: „Das Problem ist nicht, dass wir nicht immer alle unsere Bedürfnisse erfüllen können, sondern dass wir nicht wissen, wie das geht. Wir haben oft feste Vorstellungen im Kopf und denken: ‚So will ich es, nur so kann ich glücklich werden‘, das heißt, wir verwechseln ständig unsere Wünsche und unsere Strategien mit unseren Bedürfnissen“ (2004, S. 107). In diesem Sinne will das Buch ermuntern und ausdrücklich dazu einladen, wertschätzende Beziehungen in Wahlfreiheit und Fülle zu leben, und es will dafür ein kommunikatives Rüstzeug bieten.

Ihnen viel Freude beim Lesen und viele Anregungen für Ihren Beruf.

Barbara Käte

1. Gewaltfreie Kommunikation trifft Frühpädagogik – eine glückliche Verbindung

„Ich begreife es einerseits als unsere Aufgabe, uns selbst und unser persönliches Umfeld von der Gewalt in unserer Sprache und in unserem Denken zu befreien. Und andererseits ist es unsere Aufgabe, die Machtstrukturen zu verändern, die uns überhaupt erst so konditioniert haben und die immerfort das Unglück produzieren, das wir bekämpfen.“

(Marshall B. Rosenberg 2004a, S. 133)

1.1 Die Entstehung der GFK und ihre Bedeutung für die Haltung gegenüber Kindern

Respekt vor jedem Kind

Kinder kommen auf die Welt und warten auf die Bestätigung: „So, wie du bist, bist du richtig und bereicherst mein Leben.“ Das wünschen sich Kinder auch dann, wenn sie ein Verhalten zeigen, mit dem die Erwachsenen nicht einverstanden sind. Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), war davon überzeugt: (Kleine) Kinder sind auf natürliche Weise mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen verbunden. Bereits wenige Wochen nach der Geburt lächeln sie, wenn jemand ihre Bedürfnisse beantwortet. Sie schreien, wenn sie hungrig sind, sie eine neue Windel brauchen oder wenn es ihnen langweilig ist und sie sich Kontakt wünschen. Da gibt es nichts Verstelltes, Anklagendes. Eindeutig geben sie Auskunft über sich: „So geht es mir gerade. Bist du bereit, für mich da zu sein?“, und suchen die Verbindung. Für den amerikanischen Psychologen waren Kinder „Natur-Giraffen“.

Giraffen- versus Wolfssprache

In Jahrzehnten eigenen Lernens entwickelte Marshall Rosenberg, beginnend in den 1980er-Jahren, ein Kommunikationsmodell, das er auch „empathische Kommunikation“ oder „Giraffensprache“ nannte. Dieses inzwischen auf der ganzen Welt verbreitete Modell hilft, Konflikte zu lösen, ohne dass es Gewinner*innen und Verlierer*innen gibt, egal ob es um Streit in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz geht oder sogar um kriegerische Auseinandersetzungen zwischen Gruppen

und Völkern. Es sensibilisiert Menschen dafür, was Worte anrichten können. Sie können Mauern errichten, wehtun und trennen. Zugleich können Worte auch Fenster sein, durch die sich Menschen füreinander öffnen und sich besser verstehen.

In seinen Seminaren setzte Marshall häufig zwei Handpuppen ein: die Giraffe und ihren Gegenspieler, den Wolf. Letzterer gilt als Metapher für eine Kultur der Herrschaft und der Dominanz, des Rechthabens und des Kleinmachens. Giraffen, die Landtiere mit dem größten Herzen, stehen für ein freundliches, mitfühlendes, dennoch kraftvolles und klares Verhalten, das eine Verbindung spüren lässt. Mit einem einfachen Satz kann man einem anderen Menschen die Hände reichen als eine Geste für: „Ich verstehe dich. Ich sehe dich.“ Die Sprache hingegen, in der sich der Wolf äußert, ist geprägt von Schuld bzw. Beschuldigung sowie von Beschämung. Die führt zu Trennung, Schmerz, Ärger und Angst. Liebevoll fügte Marshall Rosenberg hinzu, dass der Wolf eigentlich eine Giraffe mit Sprachfehler sei. Denn auch mit seinen wertenden, anklagenden Mitteilungen drückt der Wolf aus, was er dringend braucht. „Sei still!“ oder „Du störst!“ könnte beispielsweise heißen: „Ich brauche so dringend Ruhe. Bist du bereit, mich darin zu unterstützen?“

Es gibt einige Zeilen, die diese fatale Metamorphose sehr anschaulich beschreiben – eine Verwandlung, die ich bei mir selbst häufig beobachten konnte und die ich auch bei anderen, selbst bei Kindern, hin und wieder wahrnehme:

Wir wollen alle geliebt werden.
 Werden wir nicht geliebt,
 wollen wir bewundert werden.
 Werden wir nicht bewundert,
 wollen wir gefürchtet werden.
 Werden wir nicht gefürchtet,
 wollen wir gehasst und missachtet werden.
 Wir wollen ein Gefühl
 in unseren Mitmenschen auslösen,
 ganz gleich, um welches es sich dabei
 auch handeln mag.
 Die Seele zittert vor Leere
 und sucht Kontakt
 um jeden Preis.

(Hjalmar Söderberg, 1869–1941)

Mit seinem Modell der GFK wollte Marshall Rosenberg daran erinnern, dass wir Menschen seit unserer Kindheit und oft über Generationen hinweg eine tiefe Seh-

sucht in uns tragen: „... unser einführendes Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unserem Herzen nachlässt“ (Rosenberg 2004, S. 22). Der idealistische Friedenskämpfer war davon überzeugt: Vor Millionen von Jahren fingen die Menschen an zu sprechen, um in Verbindung zu sein. Deshalb suchte Rosenberg nach einer Sprache, die diese Verbindung unterstützt und nährt.

Die Verbundenheit zwischen den Menschen anzuerkennen und zu stärken und damit für den Frieden im Kleinen wie im Großen zu wirken – dafür trat Marshall Rosenberg klar, charismatisch und auch humorvoll in seinen Workshops und Seminaren weltweit ein. Alle Menschen, so seine Botschaft, egal wo sie leben, ob jung oder alt, gleich welcher Herkunft, gleich welcher Religion oder Kultur sie angehören, haben die gleichen menschlichen Bedürfnisse: Sie alle brauchen Luft zum Atmen, Nahrung und ein Dach über dem Kopf. Alle Menschen brauchen andere Menschen, Gemeinschaft, Geborgenheit, Verständnis und Unterstützung. In ihre Gemeinschaft wollen sie sich einbringen, wollen angenommen und geschätzt werden, wollen Freude empfinden, sich ausdrücken und kreativ tätig werden, einzigartig sein sowie gesehen werden, wie sie sind. Indem sie ihre Bedürfnisse leben, bereichern sie die Gesellschaft und tragen zu Veränderungen bei – jeder an seinem Platz. In diesem Sinne kann die Gewaltfreie Kommunikation auch die Kindertagesstätten¹ bereichern, die erste Bildungsinstitution, mit der Kinder hierzulande in Kontakt kommen.

Gehen wir mit der Haltung der GFK an Dinge heran, befreit uns das von der Last der Anforderungen. Stattdessen haben wir die Freiheit der Wahl und die Chance, Verantwortung für uns selbst und das eigene Umfeld zu übernehmen. In der Haltung der GFK fragen sich einzelne pädagogische Fachkräfte und Teams: Worum geht es mir / worum geht es uns? Was ist mir / uns wirklich wichtig? Wofür möchte ich meine / möchten wir unsere Kraft nutzen? Was brauche ich dafür? Verbunden mit einer Vision öffnen sich durch diese Haltung Wege zum kraftvollen, engagierten gemeinsamen Handeln. Das wird nicht gelingen, ohne Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, aber auch für Gedanken zu übernehmen, und verlangt eine ständige Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Für diesen Prozess will das Buch eine Anregung und Unterstützung sein. Es ist in Dankbarkeit und Würdigung für Marshall Rosenberg und all meine anderen Lehrer*innen geschrieben sowie auch in Dankbarkeit für die vielen Erfahrungen, die ich als Prozessbegleiterin, Trainerin und Coach sowie als Journalistin in den zurückliegenden drei Jahrzehnten in und um Kindertagesstätten sammeln durfte.

1 Ich entscheide mich, meist den Begriff „Kindertagesstätte“ zu verwenden, statt die Verkürzung „KiTa“. Ich gestehe: Ich mag den Begriff „Kindergarten“, den Fröbel 1840, als er in Bad Blankenburg in Thüringen der ersten „Kinderbewahranstalt“ ein pädagogisches Konzept gab, für diesen Ort fand. Kindergarten = ein Garten der Möglichkeiten, zum Wachsen; auch wenn er heute nicht mehr alle Einrichtungen einbezieht.

Vom Raufbold zum Friedensstifter

Marshall Rosenberg bewies durch sein eigenes Leben, dass jeder Mensch in der Lage ist, wirksam zu sein und Impulse zu Veränderungen zu geben. 1934 geboren und 2015 gestorben, wuchs er in einer jüdischen Familie in der einstigen US-Auto-Metropole Detroit auf. Als Junge lernte er, nicht zu weinen. Dabei war er in der Schule häufig Anfeindungen wegen seiner Herkunft ausgesetzt. Als Neunjähriger erlebte er die Aufstände der Schwarzen gegen die Rassendiskriminierung mit und deren brutale Niederschlagung; eine Erfahrung, die ihn erschütterte. In seinen Jugendjahren galt er selbst als gefürchteter Raufbold. Dabei hatte er auch liebenswürdige, großzügige Seiten erfahren, vor allem von einer seiner Großmütter, die er mit viel Wärme beschrieb. Sie teilte das wenige, das sie hatte, mit anderen Menschen. Deshalb bewegten Marshall seit seiner Kindheit zwei Fragen: Warum sind manche Menschen fähig, sich in andere einzufühlen und auch unter schwierigen Bedingungen Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln? Und warum scheinen manche Menschen nicht dazu in der Lage zu sein und verletzen ihr Gegenüber und empfinden nichts dabei?

Um Antwort auf diese Fragen zu finden, studierte Rosenberg klinische Psychologie, promovierte und wurde Psychotherapeut. Einer seiner Lehrer war Carl Rogers, der Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie. Einige Zeit führte er eine erfolgreiche Privatpraxis. Allerdings bemerkte er, dass er bei seinen – vorwiegend weiblichen – Klient*innen nur individuelle Symptome heilen konnte. Die gesellschaftlichen Strukturen und die Art, miteinander zu sprechen und zu handeln, blieben davon unbeeinflusst und machten weiter krank. Das ließ ihm keine Ruhe. Er sah, wie riesig das Ausmaß des Leidens auf unserem Planeten ist. Deshalb suchte er nach Wegen, Menschen mit den grundlegenden Kenntnissen über ihr eigenes Wesen vertraut zu machen und die helfenden, heilenden Werkzeuge der Psychologie und Psychotherapie nicht länger nur den Therapeuten zu überlassen. Er wollte die mitfühlenden Seiten in jedem Menschen wecken und alle befähigen, die Gesellschaft insgesamt zu verändern.

Vor allem in den letzten Jahren seines Lebens war ihm der Einsatz für den „sozialen Wandel“, wie er es nannte, sehr wichtig. Dabei inspirierte ihn u.a. der brasilianische Befreiungspädagoge Paulo Freire. Dieser alphabetisierte in den 1950er- und 1960er-Jahren die Bauern seines Landes, indem er sie unterstützte, Protestbriefe über ihre Lebensbedingungen an die Regierung zu schreiben. Freire schlug so zwei Fliegen mit einer Klappe: Lernen und Empowerment. Auch Rosenberg wollte ein einfaches Modell entwickeln, um Menschen zu bestärken, sich für ihr eigenes Leben und die Welt verantwortlich zu fühlen und entsprechend zu handeln. Er reflektierte seine eigene Arbeit und die seiner Kolleg*innen und entwickelte daraus die GFK. – So einfach dieses Modell ist, ist es auch komplex und herausfordernd.

Kinder als Lehrmeister

Als Vater nutzte Marshall Rosenberg sein eigenes Modell zur Verständigung mit seinen drei Kindern. Sie halfen ihm zu erkennen, welche Sprache hilfreich ist, in Kontakt miteinander zu kommen und Verbindung zu erleben, und er erfuhr, welche Art der Haltung und der Sprache Widerstand und Trauer produziert. Zugleich nahm Rosenberg wahr, wie unterschiedlich die Macht zwischen Kindern und Erwachsenen verteilt ist und wie viel Gewalt wir Erwachsenen – in aller Regel unbewusst – gegenüber Kindern einbringen.

Erwachsene haben die Position und auch die Macht zu bestimmen, was richtig und was falsch ist. Entsprechend belohnen und bestrafen sie. Dadurch fallen Kinder aus ihrer natürlichen Verbindung mit den Bedürfnissen heraus. Wie fatal das für ein Kind ist, wurde Marshall Rosenberg (vgl. Rosenberg 2004a, S. 103) bewusst, als er mit seinem damals dreijährigen Sohn Brad darüber sprach, warum er ihn wohl liebe. Der Junge mutmaßte, weil er nicht mehr in die Windeln machte, nicht mehr das Essen vom Tisch warf und Ähnliches. Für diese Verhaltensweisen hatte der Vater den Sohn wertgeschätzt und gelobt und dem Kind hatte sich das eingeprägt. Verborgener hinter dem Lob blieb jedoch die Freude des Vaters an der Individualität seines Sohnes. Aus dieser Erfahrung schlussfolgerte Marshall Rosenberg, dass es für Kinder besonders wichtig ist, „nicht mit dem Bild aufzuwachsen, dass Erwachsene wissen, wann sie etwas gut gemacht haben und wann nicht, und dass sie danach bewertet werden, in welchem Maß das, was sie tun, als gut, richtig oder toll beurteilt wird“ (2004a, S. 103). Vielmehr werden Kinder, wenn sie in ihren Bedürfnissen genährt werden, die für sie richtigen Handlungsweisen finden.

Rosenberg (2004a, S. 105) beschreibt, dass er mit seinen drei Kindern Chef spielte: Er war der Ober-Chef, der wichtige und für alle geltende Entscheidungen den Kindern übergab. Heute würde man das wohl als Partizipation bezeichnen. Beim Chefspiel erwarben die drei Rosenberg-Kinder Fähigkeiten, die die Gesellschaft dringend braucht: Über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, auch die Bedürfnisse der anderen in Betracht zu ziehen und dadurch Entscheidungen zu treffen, die allen guttun. Dazu gehörte auch die Erfahrung, sich mit einem Vorschlag durchzusetzen und den Ärger der Geschwister auf sich zu ziehen. Aber genau das machte das Lernen nachhaltig und effektiv. Es ging um echte, für die Kinder bedeutsame Dinge. Und das konnte auch ein Streit darüber sein, wie drei Bonbons verteilt werden.

Gleichzeitig erlebte der Kommunikationstrainer, wie anstrengend es ist, sich gewaltfrei zu äußern. Es braucht Zeit, die Position der Kinder zu verstehen und die eigene zu ergründen und gute Wege zu finden, beiden gerecht zu werden. Wenn er sich gedrängt und unter Druck fühlte, war durchaus auch Rosenberg geneigt, den schnellen, eher gewaltvollen Weg der Forderungen zu wählen. Entsprechend vermittelte er

seinen Kindern: Entweder ihr gebt mir Zeit, mich mit beiden Seiten zu verbinden und beide zu verstehen. Oder es bleibt nur, dass ich mich durchsetze.

Sich gegenseitig zu sehen und zu würdigen, das ist es jedoch, was Kinder und Erwachsene zufrieden und auch widerstandsfähig sein lässt. Wir lernen: Gewaltfrei handeln ist kaum möglich ohne Reflexion. Dafür braucht es zusätzliche Zeit, die auch in der Kindertagesstätte eingeplant werden sollte, damit Veränderungen eine Chance haben.

Marshall Rosenberg zeigt auch auf, wo der Einfluss eines Erwachsenen seine Grenzen hat. In unserer Gesellschaft schätzt man das gemeinhin wohl etwas anders ein, doch laut Rosenberg sind Eltern oder andere Erwachsene nicht für das Verhalten von Kindern verantwortlich. Sie können einen Rahmen stecken und die Kinder darin unterstützen, ihn zu füllen. Darüber hinaus können sie das Verhalten der Kinder vor allem durch ihr Vorbild beeinflussen. Deshalb schlägt Rosenberg (2004a, S. 100) vor, sich selbst zu befragen: „Lebe ich eigentlich die Werte, die ich meinem Kind mit auf den Weg geben möchte?“ Wenn ich also möchte, dass Kinder Konflikte friedvoll und im Miteinander lösen, werde ich mit dem Anliegen wenig erfolgreich sein, wenn ich das Kind anschreie. Ehrlichkeit werde ich nur ernten, wenn das Kind mich als ehrlich erlebt, selbst wenn es unangenehm ist, meine Wahrheit auszusprechen. Es gehört dazu, dass ich als Erwachsener eingestehe, dass ich manchmal hilflos, schwach, ideenlos oder was auch immer bin.

Was ist Gewalt?

Wenn ich gebeten werde, über meine Arbeit zu sprechen und die GFK vorstelle, höre ich häufig: „Ach, das brauche ich nicht. Ich schlage nicht. Ich bin nicht gewaltvoll!“ – Ist das wirklich so?

An dieser Stelle möchte ich zu einer ersten Übung einladen². Auf subtile Weise eröffnet sie den Zugang zur Gewalt im eigenen Denken und Handeln, auch wenn man sich – wie ich – vom Wesen her als warmherzig und zartfühlend wahrnimmt. Die Übung zeigt, wie das Denken in den Kategorien von Richtig und Falsch, Gut und Böse die Sozialisation von Menschen, auch meine eigene, prägt.

2 Dazu inspirierten mich meine amerikanischen Kolleginnen Jane M. Connor und Dian Killian. Vgl: Killian, D. & Connor, J.M. (2014): Verbindung herstellen – Trennendes überbrücken.

ÜBUNG: Gewalt im Alltag

Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie den Impuls verspürten, Ihre physische Kraft zu gebrauchen und zu markieren: „Das stimmt nicht. Das geht so nicht. Das ist falsch.“

Das kann eine Situation sein, in der Sie mit der Faust auf den Tisch schlugen, die Stimme erhoben, fest zupackten oder einen Gegenstand warfen – oder es nur im Sinn hatten.

Kennen Sie solche Konstellationen?

Wenn ja, gehen Sie, so genau es Ihnen auch immer möglich ist, in die Situation zurück. Vielleicht gelingt es Ihnen, Ihren inneren Film in gewisser Weise rückwärts abzuspielen.

Was genau war zuvor passiert?

Und vor allem: Was war Ihr Gedanke in diesem Augenblick?

Wie fühlte sich Ihr Körper in diesem Moment an? Was nehmen Sie jetzt in der Erinnerung wahr?

Wie oft in meinem Leben, auch in der Beziehung zu meinen Kindern und Enkelkindern, war ich überzeugt: „Das ist nicht richtig!“, „Das darf nicht sein!“, „Das geht gar nicht!“, „Das ist falsch!“, „So, wie ich es will, ist es richtig!“. Und genau solche Absolutheitsansprüche sind Gewalt! Sie erkennen nicht die Realität in dem konkreten Moment an. Für den anderen Menschen ist etwas anderes Fakt. Das sollte ich ebenso berücksichtigen wie meine eigene Sicht.

Als Erwachsene nehmen wir uns aufgrund unserer körperlichen Größe, unserer größeren Lebenserfahrung, unserer Position und Verantwortung und auch, weil Kinder von uns abhängig sind und uns aus Liebe gern folgen, oft das Recht heraus, unsere Meinung durchzusetzen – häufig mithilfe von Lob und Strafe. Dadurch verlieren Kinder den Kontakt zu ihrer eigenen, ihrer intrinsischen Motivation. Das sind ihre eigenen Bedürfnisse, der Grund ihres Handelns.

In seinen Workshops lud Marshall Rosenberg häufig zu einem Experiment ein: Wie reagiert jemand, wenn er oder sie mit dem Verhalten eines Menschen nicht einverstanden ist? Und wie ist die Reaktion, wenn dieser andere Mensch ein Kind ist? Mit Entsetzen beklagte er den Mangel an Respekt von Erwachsenen gegenüber Kindern: „... dass wir – ich schließe mich da nicht aus – oft für unsere eigenen Kinder nicht annäherungsweise so viel Verständnis haben wie für Menschen, die uns gar nicht besonders nahe sind“ (Rosenberg 2004a, S. 98). Um nicht in diese Falle der gewaltvollen, kinderfeindlichen Kultur zu geraten, schlägt Rosenberg vor, mit einem Kind, über das man sich ärgert, so umzugehen, wie man es mit einer besonders geschätzten Person tun würde.