

Alltagsbeispiele

Jeder Mensch und jedes Kind ist anders und reagiert anders. Diese Beispiele dienen der Orientierung und sollen vorwiegend die innere Haltung veranschaulichen. Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es um die Verbindung. Wir dürfen gerne von den 4 Schritten abweichen. Abgekürzt geht es um die Bedürfnisse aller Beteiligten zu erforschen, zu hören und zu benennen. Danach können wir gemeinsam Strategien, um die Bedürfnisse zu erfüllen.

Beispiel: Dein Kind hat sich ihr Lieblingskleid heute selbst ausgesucht und angezogen. Beim Frühstück bekleckert sie sich mit Marmelade. Du willst ihr nun ein anderes, sauberes Kleid anziehen.

Mögliche **Gefühle**, die beim **Kind** auftauchen können: Wut, Ärger, Frust

Mögliche **Gefühle**, die bei **dir** auftauchen können: Genervt sein, Ärger, überlastet

Mögliche **Bedürfnisse**, die unerfüllt sind beim **Kind**: Autonomie, Selbstwirksamkeit, Entwicklung, Respekt

Mögliche **Bedürfnisse**, die bei **dir** unerfüllt sind: Ordentlichkeit, Sauberkeit, Anerkennung

4 Schritte:

„Auf deinem Kleid ist Marmelade (*Beobachtung*). Wenn ich das sehe, bin ich unzufrieden (*Gefühl*), weil ich möchte, dass du saubere Kleidung in der Schule anhast (*Bedürfnisse*). Bitte zieh ein anderes Kleid an (*Bitte*).“

Dein Kind schreit laut „NEIN“!

Nun geht's ans Bedürfnis erforschen, einzufühlen und Vorschläge zu machen:

„Du bist wütend. Du willst das Kleid anbehalten. Du wolltest das unbedingt anziehen. Jetzt bist du traurig, dass das nicht geht. Du willst selbst entscheiden, was du anziehst. Das frustriert dich. Das empört dich. Ich möchte, dass deine Kleidung sauber ist. Ich will, dass du mit sauberer Kleidung in die Schule gehst. Ich unterstütze dich.“

„Das ist ein ziemlich tolles Kleid, das sehe ich. Du hast selbst entschieden, was du heute anziehen willst. Mir gefallen auch deine anderen Kleider. Bist du bereit, dir ein neues auszusuchen? Du entscheidest, welches.“

„Dein Kleid ist jetzt schmutzig. Das ärgert dich, weil du das unbedingt anziehen wolltest und du es dir selbst ausgesucht hast. Ich möchte, dass du mit sauberen Sachen in die Schule gehst. Bitte entscheide dich für ein anderes Kleid.“

Beispiel: Max (Kind 1) und Henry (Kind 2) spielen in der Sandkiste. Max spielt mit dem Laster von Henry. Henry möchte den Laster wiederhaben. Max will sie nicht hergeben.

Mögliche **Gefühle**, die beim **Kind 1** auftauchen können: Wut, Ärger, Frust

Mögliche **Gefühle**, die beim **Kind 2** auftauchen können: Ohnmacht, Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit

Mögliche **Bedürfnisse**, die unerfüllt sind beim **Kind 1**: Autonomie, Selbstwirksamkeit

Mögliche **Bedürfnisse**, die unerfüllt sind beim **Kind 2**: Gerechtigkeit, Gemeinschaft, Respekt, Unterstützung

4 Schritte:

Zu Max: „Das Graben macht dir gerade richtig viel Spaß, stimmt's? Der Laster gehört Henry. Er möchte jetzt wieder damit spielen und ihn wiederhaben. Bist du bereit, den Laster wieder Henry zu geben?“

Max schreit: „NEIN“

Zu Max: „Du möchtest alleine entscheiden, wann du damit aufhörst zu spielen? Was brauchst du, um dich vom Laster zu verabschieden?“

Zu Henry: „Du bist unruhig, weil du jetzt auch Sand mit dem Laster transportieren willst, stimmt's? Du brauchst auch diesen Laster jetzt. Du möchtest ihn wieder zurückhaben. Komm ich helfe dir warten, bis Max bereit dazu ist.“

Max spielt weiter und kommt nicht zu einem Ende. Henry wird immer ungeduldiger.

Zu Max oder auch zu Henry: „Du findest den Laster sooo toll. Was willst du denn damit machen?“ Finde heraus, warum Max bzw. Henry unbedingt diesen Laster benötigt, vielleicht kannst du dann Alternativen anbieten.

Zu Henry: „Ja das ist dein Spielzeug. Du möchtest es jetzt sofort wiederhaben. Wir warten, bis Max fertig gespielt hat und es dir gibt.“ Du kannst nach weiteren Bedürfnissen fragen: „Du möchtest gefragt werden, wenn jemand dein Spielzeug nimmt (wenn Max den Laster einfach genommen hat).

„Du möchtest auch dasselbe tun wie Max, weil das nach Spaß aussieht.“ (Bedürfnis nach Spiel und Spaß)

„Du bekommst den Laster auf jeden Fall wieder. Der gehört dir. Wir warten, bis Max bereit ist.“ (Bedürfnis nach Sicherheit)

„Möchtest du gerne mit Max gemeinsam spielen? Max wie könnt ihr denn gemeinsam Sand von da nach dorthin transportieren? (Bedürfnis nach Gemeinschaft)

Beispiel: Gemeinschaftsraum aufräumen. Dein Kind hat seine Spielsachen quer im Wohnzimmer verteilt.

Exkurs: Kinder lernen nicht durch ständige Ermahnungen und Drohungen, sondern vorwiegend durch Nachahmung. Sie erleben Ordnung bzw. Unordnung in dem Umfeld, in dem sie leben. Das heißt, Kinder lernen ein Gefühl für Ordnung und Struktur ganz automatisch. Auch wenn sich das nicht in ihren Kinderzimmern widerspiegeln mag. Das liegt daran, dass ihre Bedürfnisse in dem Moment andere sind als Ordnung. Oft räumen Kinder deswegen nicht auf, weil sie sich gezwungen fühlen. Dann ist die Unordnung im Zimmer somit der Widerstand gegen Zwang. Probiere deshalb mal aus, dein Kind selbst über die Ordnung in seinem Zimmer entscheiden zu lassen. Bedeutet aber nicht, dass du nie wieder etwas sagen sollst und du deine Bedürfnisse ständig unterdrückst. Vorallem wenn du sauber machen willst, braucht es eine Lösung.

Mögliche **Gefühle**, die beim **Kind** auftauchen können: Genervt sein, verlegen, aufgebracht

Mögliche **Gefühle**, die bei **dir** auftauchen können: Genervt sein, Ärger, überlastet

Mögliche **Bedürfnisse**, die unerfüllt sind beim **Kind**: Autonomie, Selbstwirksamkeit, Entwicklung, Respekt

Mögliche **Bedürfnisse**, die bei **dir** unerfüllt sind: Ordnung, Entspannung

4 Schritte:

„Deine Malstifte, Papier, die Schere und ein angefangenes Puzzle liegen am Wohnzimmerboden. (Beobachtung) Wenn ich über deine Sachen stolpere, dann ärgere ich mich (Gefühl), denn ich fühle mich in unserem Haus erst richtig wohl, wenn es ordentlich ist (Bedürfnis). Bitte räume die Malstifte, das Papier, die Schere in deine Schultasche und das Puzzle wieder in die Lade.(Bitte)“

Beispiel: Nicht nach Hause gehen wollen. Du bist mit deinem Kind am Spielplatz und du möchtest nach Hause. Dein Kind findet keine Ende und rutscht immer wieder die Rutsche runter.

Mögliche **Gefühle**, die beim **Kind** auftauchen können: traurig, verärgert, wütend, unter Druck gesetzt, erschrocken

Mögliche **Gefühle**, die bei **dir** auftauchen können: nervös, bedroht, enttäuscht, hungrig

Mögliche **Bedürfnisse**, die unerfüllt sind beim **Kind**: Autonomie, Selbstwirksamkeit, Spaß

Mögliche **Bedürfnisse**, die bei **dir** unerfüllt sind: Struktur, Essen, Verlässlichkeit

4 Schritte:

„In einer Stunde ist Mittagessenszeit (Beobachtung). Ich bin ungeduldig (Gefühl), weil ich genügend Zeit zum Kochen brauche (Bedürfnis). Bist du bereit, dich von der Rutsche zu verabschieden? (Bitte)

„Ich möchte jetzt gehen, weil ich zu Hause ein leckeres Mittagessen kochen will und dafür genügend Zeit brauche. Bist du bereit, dich von der Rutsche zu verabschieden?“

„Ich möchte nach Hause und gemeinsam mit dir das Essen vorbereiten. Hast du Lust, mir dabei zu helfen?“

Dein Kind: „Nein, ich will rutschen!“

„Du willst jetzt weiterrutschen. (Paraphrasieren) Du hast richtig viel Spaß auf der Rutsche. Zeig mir noch mal, wie toll das ist...uuuuuuuu, so viel Freude! (Bedürfnis nach Spaß) Ich brauche genügend Zeit um das Mittagessen zu kochen. Ich möchte in Ruhe das Essen vorbereiten. Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam zu kochen.“

„Du willst selbst bestimmen. Du willst selbst entscheiden, wenn das Rutsche zu Ende ist (Bedürfnis nach Autonomie). Wie kann ich dich dabei unterstützen, dass du gut dein Spielen beenden kannst?“ (Vielleicht möchte dein Kind noch 3x rutschen, oder die Rutsche umarmen, Bussi schicken)

„Das hat so viel Spaß gemacht. Tschüss, bis zum nächsten Mal“ Morgen sehen wir uns wieder (Ausblick auf Wiedersehen vermittelt Sicherheit).