

7 Kommunikation

1. Warum friedvolle Kommunikation wichtig ist

"Worte sind Fenster oder sie sind Mauern" (Ruth Bebermayer)

Hier geht es darum, dass du dein Kind mit deinen Worten einlädst in Beziehung zu kommen.

Eine hilfreiche Methode dafür ist die **gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach **Marshall B. Rosenberg**

- Die GFK basiert auf 3 Faktoren:
bedingungslose Wertschätzung, Empathie und Aufrichtigkeit
Das ist die Basis, damit eine **heilsame, liebevolle Beziehung** zwischen Menschen entstehen kann. (Carl Rogers)
- Die GFK ist ein **Grundstein**, um die **Bindung aufzubauen und zu stärken**. Sie ist eine **Brücke** zwischen dir und dein Kind, wenn ein großer Graben entstanden ist.
- **Ziele der GFK:**
 - eine Verbindung herzustellen
 - sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und zu zeigen
 - Bedürfnisse hinter dem Verhalten zu entdecken
 - ein offenes Miteinander zu pflegen
 - Lösungen zu finden
 - Versöhnung zu schaffen
- Durch GFK lernst du, **Verantwortung für deine Gefühle** zu übernehmen und du brauchst dadurch keine Schuldigen mehr. Somit ist auch dein Kind nicht für deine Gefühle verantwortlich. Es gelingt dir leichter, dein Kind **nicht falsch zu machen** und auf Strafen oder Erniedrigungen zu verzichten und deine **bedingungslose Liebe** zu zeigen. Beste Voraussetzung für ein **gesundes Selbstwertgefühl** deines Kindes und für ein **lustiges, friedvolles und harmonisches Familienleben**.



2. Rollladen-zu-Sätze entlarven

• Giraffe und Wolf

Marshall B. Rosenberg verwendet diese 2 Tiere, um die verschiedenen Anteile in uns zu verdeutlichen. Sie sind weder gut noch böse. Sie gehören zu uns und wir drücken uns damit aus. Es geht nicht darum den Wolf zu verbannen, sondern wahrzunehmen, wann er sich meldet, auf was er uns aufmerksam machen will und wie wir ihn wieder beruhigen.



- Größte Herz
- Langen Hals, stets einen guten Abstand und Überblick
- Redet von eigene Gefühle und Bedürfnisse
- Sieht Fehler als Chance
- Positive Weltansicht
- Glaubt an die guten Absichten der Menschen
- unterscheidet nicht zwischen richtig und falsch
- empathisch



- Bewertet und interpretiert
- Redet wenig über eigene Gefühle (Angst vor Kontrollverlust)
- Verbeißt sich in vielem und beisst mit seiner Sprachen
- Seine Worte sorgen für Trennung
- Beharrt auf sein Recht bzw. seine Wahrheit
- Suche nach Schuld (bei anderen oder sich selbst)
- Unterscheidet zwischen richtig und falsch, Gewinner und Verlierer
- Droht und bestraft

• Vermeide Rollladen-zu-Sätze :

- Sätze mit immer, schon wieder, (nicht) einmal, dauernd, ständig, nur, nie
 - Sätze, die mit "Du" starten
 - Sätze, die mit "man" formuliert sind
 - Sätze, die mit "Ich finde, du..." oder "Ich bin der Meinung, dass du..." oder "Ich fühle mich von dir..." oder "Ich habe das Gefühl, dass du..."
 - Sätze ohne "Ich-Orientierung"
 - "Du bist unfähig und falsch"-Sätze
 - "Ich kann nichts dafür"-Sätze
 - "Du solltest!"-Sätze
- Wir sprechen nicht nur in Giraffen- oder Wolfssprache, sondern wir hören auch mit Giraffen- oder Wolfsohren. Auch Giraffensprache kann als Wolfssprache gehört werden, wenn ich mit den jeweiligen Ohren hinhöre und andersrum genauso. Man kann Wolfssprache in Giraffensprache "übersetzen".



3. Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



Die Beobachtung

- Was nimmst du mit deinen 5 Sinnen wahr?
- Beobachtung = nackte Wahrheit
- Technisch und analytisch, Fakt, ohne Widerspruch
- Kontaktaufbau vor Ansprache: 3 A´s Ansprache, Augenkontakt, Atmen
- Sätze: " Ich sehe/ höre/ rieche/ schmecke/ fühle/ bemerke/ nehme wahr..."

Die ausgelösten Gefühle

- Welche Gefühle sind in dir?
- Wie/ Wo nimmst du sie wahr?
- Gefühle sind wichtig!
- Sätze: "Ich fühle mich...; ich bin..."
- **Achtung!** "Ich fühle mich" führt oft zur Bewertung
Frage dich: Gibt es einen Täter? (Wenn ja, kein echtes Gefühl)
Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass (XY) das tut? (Antwort ist das echte Gefühl)
- Gefühle sind die Schlüssel zu unseren Bedürfnissen. Es lohnt sich den Zugang zu unseren Gefühle zu finden.
- Benutze die Gefühlsliste, damit du und dein Kind eine Vielzahl an Wörter für die verschiedensten Gefühle lernen. Das ist eine Übungssache.

Die Beschreibung der Bedürfnisse

- Warum geht es dir so, wie es dir gerade geht?
- Was ist dir wirklich wichtig?
- Bedürfnisse kennenlernen!
- Merkmale von Bedürfnisse: universell, zur Lebenserhaltung und -entfaltung, positiv, abstrakt, kennt jeder
- Vorsicht! Unterschied zwischen Bedürfnis (universell) und Wunsch/Strategie (individuell)
- Sätze: "...weil mir... wichtig ist; weil ich...brauche; ich brauche...; weil ich...liebe"



4. Was tun bei einem Nein

1. Akzeptiere, dass dein Kind eine andere Meinung hat und seinen eigenen Willen.
2. Frage dich: Was hindert meinem Kind daran, meiner Bitte nachzukommen?
3. Habe Vertrauen. Dein Kind möchte kooperieren. Lass euch ein wenig Zeit.
4. Vergewissere dich eventuell, ob dein Kind dich richtig verstanden hat.
5. Erforsche nochmals ob du die Bedürfnisse deines Kindes erkannt hast.

Die meisten Bedürfnisse lassen sich zuordnen zu Bedürfnissen nach **Verbindung oder Wachstum** (Gerald Hüther)

- Auch wenn du alle 4 Schritte wunderbar durchgemacht hast, hast du noch keine Garantie, dass dein Kind auf Knopfdruck das macht, was du möchtest.
Dein Kind ist ein **vollwertiger Mensch mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen**.
Beharre nicht auf deine Bitte, sondern höre deinem Kind zu und erforsche warum er/sie gerade, das tut was er/sie tut. Durch die Verbindung findet ihr eine Lösung!
- Ein Nein von deinem Kind, ist kein Nein gegen dich sondern ein Ja für ihn/sie selbst!
- Um bei einem Nein deines Kindes, nicht in die Wutspirale zu kommen, kannst du Folgendes tun:
 - **Paraphrasieren** = Gesprochene Worte deines Kindes wiederholen.
 - **Verbalisieren** = Gefühle/ Bedürfnisse deines Kindes, die du vermutest, widerspiegeln.So schlägst du eine Brücke und dein Kind kann sich von dieser "Mauer" wegdrehen.
- Ein Zusammenleben ohne Strafen und Drohungen, braucht viel Selbstreflexion und Flexibilität.
- Diese Art miteinander umzugehen, hat NICHTS mit dem Laissez-Faire Erziehungsstil zu tun. Nur weil du versuchst dein Kind zu verstehen und auf Augenhöhe zu kommunizieren, heißt es nicht, dass du gleichzeitig allem zustimmst und gewähren lässt. Es geht darum eine liebevolle Klarheit in sich zu erzeugen und diese auszudrücken.



5. So setzt du deine persönlichen Grenzen

Damit Grenzen dich und dein Kind nicht trennen, sind folgende Punkte wichtig:

- **Respekt**
Wie respektiere ich mich? Wie respektiere ich meine persönliche Grenze?
Wie strahle ich Respekt aus?
- **Innere Klarheit**
Ist mir diese Grenze wirklich wichtig? Kann ich diese Grenze einfordern und mit der darauf folgenden Frustration meines Kindes umgehen, wenn ich die Mauer der Vergeblichkeit repräsentiere? War ich klar genug?
Überlege dir Kategorien für deine Grenzen:
 - **Rote Grenzen:** zum Schutz deines Kindes, helfen ihm/ihr mit dem Leben klar zu kommen, machen es widerstandsfähiger, helfen bezüglich der Entwicklung, zum Wohle des Kindes.
 - **Rosa Grenzen:** es gibt viele Rosa Grenzen, flexibel und verhandelbar
- **Klar, deutlich und unmissverständlich**
Verzichte auf "man", auf dritte Person, auf "nicht"
- **Lasse natürliche Folgen für dich arbeiten**
- **Bei roten Grenzen: bleib dabei und habe keine Angst vor dem Ausbruch**
Zeige diese Grenze auch **körperlich**. Berühre dein Kind. Sei deutlich und klar!
Falls dein Kind dich **vor Wut schlägt**, sage "**Stopp!**" und weiche seinen Schlägen aus.
Schnappe dir ein Kissen oder etwas weiches und lass dein Kind da rein boxen.
Manchmal kommt es vor, dass du dein Kind **körperlich stoppen bzw. festhalten** musst, weil er/sie etwas gefährliches macht, sich oder andere verletzt oder etwas zerstört.
Das ist ok. **Kündige es jedoch vorher an**. Es kommt hierbei sehr auf deine **innere Einstellung** beim Festhalten. Es sollte dir nicht darum gehen deinem Kind zu zeigen, dass du der/die Mächtigere bist, sondern dass du ihn liebevoll führst und dafür sorgst, dass der Sturm ohne große Schäden vorbei zieht. Dein Kind also schützt.
- **Drücke einerseits die Mauer der Vergeblichkeit aus (= hart) aus und andererseits sei der Engel des Trostes (= weich)**



6. Werkzeuge zum Grenzen ausdrücken

- **Nicht Kind kontrollieren, sondern Rahmenbedingungen rund um das Kind.**
Versuche eine "Ja-Umgebung" zu schaffen. So viele "Nein" wie nötig und so wenige wie möglich.
- **Verhandeln**
Dein Kind fühlt sich gesehen. Vorsicht: Bei roten Grenzen gibt es keine Verhandlungen
- **Natürliche Grenzen für uns arbeiten lassen**
- **Brücken bauen**
In der akuten Situation nicht das Kind ändern wollen, sondern dafür sorgen, dass der Sturm ohne großen Schaden vorbei zieht. Alles andere kommt später
- **Spielerischer umgehen**
Fehlverhalten als Spieleinladung annehmen. Spielt bis ihr wieder in Verbindung seid.