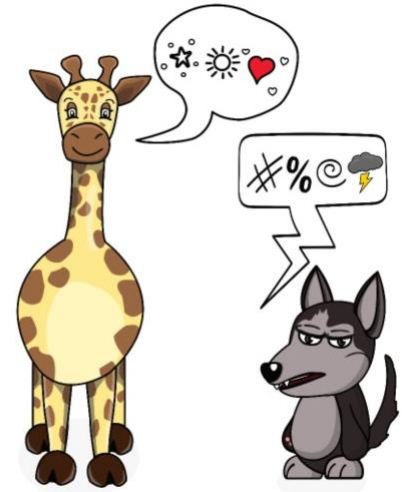


# Gewaltfreie Kommunikation

## Die Bedeutung der gewaltfreien Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsmodell, das auf Empathie und Verständigung beruht. Es zielt darauf ab, Konflikte zu vermeiden und Beziehungen zu stärken, indem es uns hilft, unsere eigenen Bedürfnisse und die der anderen besser zu verstehen. In der Erziehung ist GFK besonders wertvoll, da sie uns lehrt, ohne Vorwürfe und Kritik zu sprechen und zwar auf respektvolle Weise.



## Ruhig und gelassen bleiben

Schreien kann eine schlechte Atmosphäre schaffen und das Vertrauen zwischen Eltern und Kindern beeinträchtigen. Es ist wichtig, ruhig und gelassen zu bleiben, auch in stressigen Situationen.

## Ehrlich, aber einfühlsam sein

Ehrlichkeit ist in der Kommunikation mit Kindern essenziell, aber sie sollte immer mit Einfühlungsvermögen kombiniert werden. Kinder spüren, wenn wir nicht ehrlich sind, was zu Misstrauen führen kann. Einfühlsamkeit hilft uns, unsere Botschaften auf eine Weise zu vermitteln, die die Gefühle und das Selbstwertgefühl unserer Kinder respektiert.

## Positive Verstärkung und Reaktion

Lob und Anerkennung können das Selbstwertgefühl und das Verhalten unserer Kinder positiv beeinflussen. Wichtig ist jedoch, spezifisches Lob zu geben, das sich auf konkrete Handlungen bezieht. Auch andere Reaktionen sollten immer respektvoll und unterstützend formuliert sein, um dem Kind zu helfen, sich weiterzuentwickeln, ohne es zu entmutigen.

**Problemlösender Ansatz:** Erkennen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Problem und überlegen Sie, welche Lösungen möglich sind. Lassen Sie Ihr Kind aktiv an der Lösungssuche teilnehmen und ermutigen Sie es, eigene Vorschläge zu machen.

**Kompromissfindung:** Manchmal erfordert eine Lösung, dass beide Seiten Zugeständnisse machen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man Kompromisse eingeht und wie wichtig es ist, eine Win-Win-Situation zu schaffen.

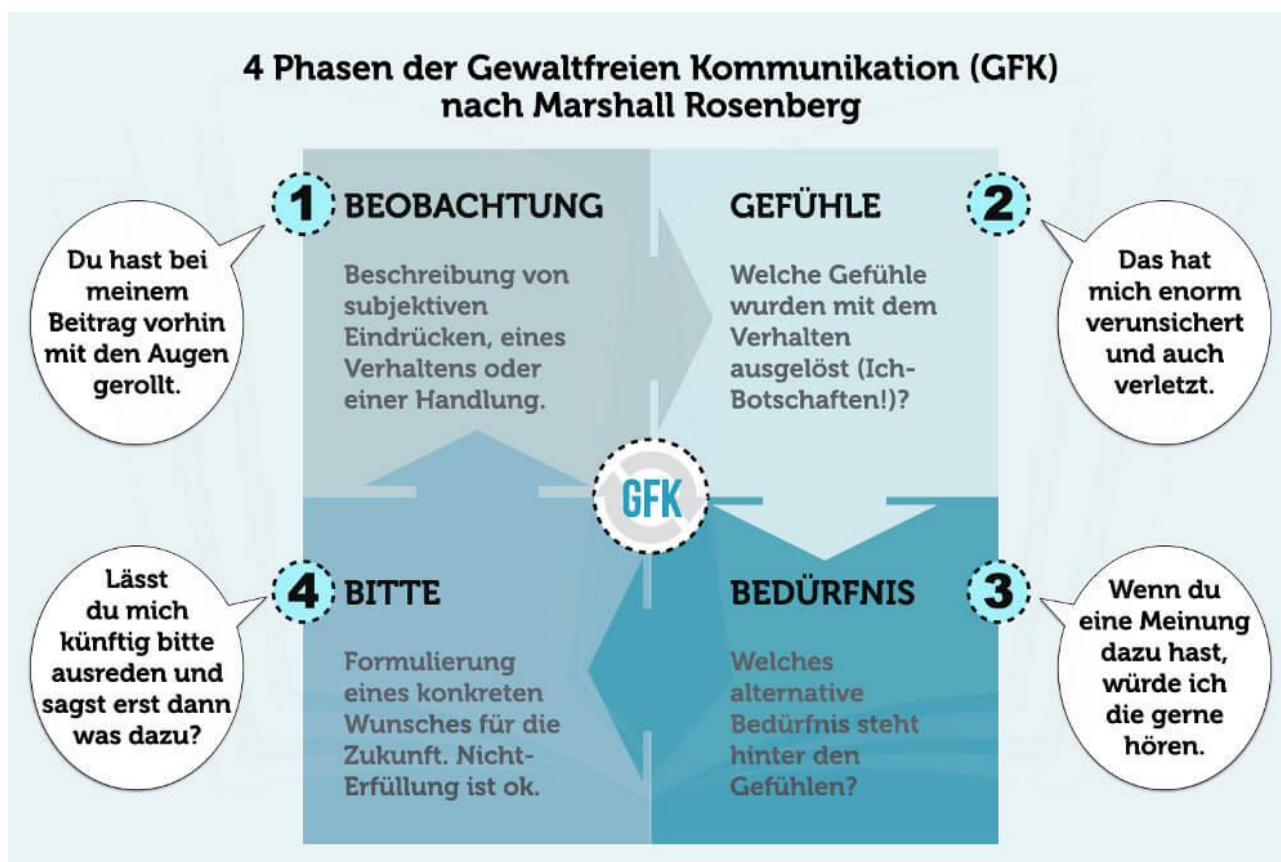
**Ich-Botschaften:** Verwenden Sie Ich-Botschaften, um Ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne das Kind zu beschuldigen. Zum Beispiel: "Ich fühle mich gestresst, wenn das Spielzeug im Wohnzimmer herumliegt, weil ich stolpern könnte. Kannst du es bitte wegräumen?"

**Zeit für Abkühlung:** Wenn die Emotionen hochkochen, kann es hilfreich sein, eine kurze Pause einzulegen. Geben Sie Ihrem Kind und sich selbst die Möglichkeit, sich zu beruhigen, bevor Sie das Gespräch fortsetzen.

**Verständnis zeigen:** Hören Sie Ihrem Kind aktiv zu und versuchen Sie, seine Perspektive zu verstehen. Zeigen Sie Empathie und machen Sie deutlich, dass Sie seine Gefühle ernst nehmen.

**Gemeinsame Regeln aufstellen:** Arbeiten Sie zusammen mit Ihrem Kind daran, klare und verständliche Familienregeln zu erstellen. Diese Regeln sollten fair und konsistent angewendet werden, um Missverständnisse und Konflikte zu minimieren.

## Die Schritte der gewaltfreien Kommunikation



### 1. Beobachtung machen

Der erste Schritt ist eine Beobachtung der Situation – ohne diese zu bewerten. Schauen Sie sich die aktuellen Umstände möglichst neutral an und fassen Sie diese objektiv und ohne Wertung kurz zusammen. Was leicht klingt, ist eine Herausforderung und gerade dann schwierig, wenn Sie verärgert sind. Der Satz „Du hast dich schon wieder nicht an die Vereinbarung gehalten...“ ist keine neutrale Beobachtung, sondern gleich mehrfach schlecht.

**Die Formulierung enthält Vorwürfe** („Du hast etwas nicht gemacht...“) und stellt es als häufig auftretende Gewohnheit dar („schon wieder...“). Solche Bewertungen führen zu Eskalationen. Ihr Gegenüber fühlt sich falsch verstanden oder unfair behandelt und reagiert seinerseits mit verbalen Attacken. GFK braucht bewertungsfreie Beobachtungen – stellen Sie sich vor, Sie wären ein neutraler und außenstehender Erzähler.

## 2. Gefühle nennen

In der zweiten Phase horchen Sie tief in sich hinein. Was empfinden Sie in der Situation? Welche Gefühle löst diese in Ihnen aus? Sie müssen Ihre eigenen Emotionen erkennen, verstehen und offen kommunizieren. Sprechen Sie deutlich aus, was Sie fühlen: „Ich bin traurig“, „Ich habe Angst“ oder auch „Das macht mich wütend.“ In der Gewaltfreien Kommunikation können durch die klare Aussprache der Emotionen Missverständnisse reduziert werden.

**Die GFK unterscheidet zwischen echten Gefühlen** und unechten Gefühlen. Echte Gefühle sind wahre Emotionen wie Wut, Angst, Trauer, Ärger, Freude, Schuldgefühl oder auch Verachtung. Unechte Gefühle sind eigentlich Gedanken oder Bewertungen wie „Ich fühle mich ignoriert“ oder „Ich fühle mich beleidigt“. Achten Sie darauf, echte Gefühle zu erkennen und zu mitzuteilen.

## 3. Bedürfnisse verstehen

Hinter Ihren Emotionen stehen Bedürfnisse, die in der aktuellen Konfliktsituation nicht erfüllt werden. Diese sind der Grund, dass Sie wütend oder traurig sind. Um dieses zu verstehen, müssen Sie sich selbst, Ihre Wünsche und das Verhalten des Gegenübers analysieren. Was wollen oder brauchen Sie? Möglicherweise wünschen Sie sich mehr Wertschätzung, brauchen mehr Ordnung, wünschen sich eindeutige Absprachen.

**Machen Sie sich bewusst:** Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihre Bedürfnisse – und dafür, dass diese erfüllt werden. Das können Sie entweder selbst tun oder offen kommunizieren, damit andere darauf Rücksicht nehmen können. Bleiben Bedürfnisse unerfüllt, liegt es an Ihnen, etwas zu tun, um negative Konsequenzen zu vermeiden.

## 4. Bitte äußern

Der vierte und letzte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation ist eine direkte Bitte um eine konkrete Verhaltensänderung. Aus Ihren zuvor erkannten Bedürfnissen leiten Sie ab, wie Ihr Gegenüber sich künftig verhalten soll. War der andere unpünktlich, können Sie zum Beispiel sagen „Bitte informiere mich frühzeitig, wenn es zu Verspätungen kommt“.

**Die Bitte muss einen konkreten Inhalt haben.** Andeutungen, vage Äußerungen oder unklare Aussagen führen nur zu Verwirrung. Verzichten Sie auf Formulierungen wie „Daran musst du arbeiten“ oder „Bitte mach das künftig anders“. Diese Formulierungen sind nicht eindeutig – vielleicht verhält Ihr Gegenüber sich trotzdem anders, als Sie es sich gewünscht haben.