



Vortrag:
„achtsame Kommunikation mit Kindern -
mehr Verbindung im Familienalltag“

Was braucht gelungene Kommunikation?

Bereitschaft, Offenheit, Zeit, **Verbindung**, Blickkontakt, Wertschätzung.
Warum sind wir häufig nicht in Verbindung? Schlafmangel, Stress und Zeitdruck,
zu hohe Erwartungen an das Kind, Angst vor Bewertungen im Aussen...

Gewaltfreie Kommunikation

Der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg hat in den 60ern die GfK
entwickelt. Sie besteht aus 4 Grundpfeilern:

Was sehe ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Das ist meine Bitte. (Freiwilligkeit.)

Bsp.: „Ich sehe dass deine Schuhe im Flur liegen. Das ärgert mich, da ich immer
darüber steigen muss. Mir ist Ordnung wichtig. Bitte räume deine Schuhe in den
Schrank.“ (Ist das ok für dich?)

Um Bedürfnisse zu kommunizieren müssen wir sie erstmal spüren und benennen
können. Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren dürfen wir lernen.

Wir dürfen die Bedürfnisse unserer Kinder sehen und übersetzten. Wichtig ist dabei
zwischen Wunsch und Bedürfnis zu unterscheiden.

Jedes Verhalten hat einen Grund. Meist liegt hinter negativem Verhalten ein
unerfülltes Bedürfnis.

Beobachtung statt Bewertung:

Statt: „Du bist stinkfaul!“ Besser: „Ich sehe, dass in deinem Zimmer sehr viel auf dem
Boden liegt, ich komme nicht zum Schrank ohne auf das Lego zu treten.“

„Was brauchst du? statt „Wer war das?“

Wie können wir Streit zwischen zwei Kindern begleiten, ohne Schuldzuweisungen zu
machen? „Braucht ihr Hilfe?“ statt „Wer hat angefangen?“ „Ich sehe, dass Tim weint,
was ist passiert?“ Beide Kinder trösten, zuhören und einbeziehen: „Habt ihr eine
Idee, wie wir das Lösen können?“ Teilen ist immer freiwillig. Wir dürfen die Kinder
dabei begleiten, moderieren und unterstützen.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Kommunikation ohne Schuld und Scham, mit Verbindung und Empathie. Das Gegenteil davon ist verbale Gewalt. Diese haben wir wahrscheinlich alle selbst erlebt und schon verwendet:

Verbale Gewalt

- Vergleichen („Nimm dir mal ein Beispiel an deiner Schwester!“)
- Fordern, Befehlen („Du sollst gefälligst zuhören, wenn ich mit dir sprechen!“)
- Beschuldigen („Ich hab genau gesehen, dass du angefangen hast.“)
- Korrigieren („Das heisst aber ...“)
- Verallgemeinern („Nie, immer“)
- Herabwürdigen („Mit dir kann ich nirgendwo hin, immer dieses Theater.“)
- Bewerten „Immer lässt du dein Zeug überall liegen.“)
- Manipulieren („Wenn du Oma keinen Kuss gibst ist sie ganz traurig.“)
- Ironie, Sarkasmus („Na das hast du ja toll gemacht.“)
- Drohen (Wenn - dann)
- Bestrafen („TV ist gestrichen, so ein Verhalten werde ich nicht durchgehen lassen“)
- Bestreiten („Nichts passiert.“)

Wichtig: Wir müssen nicht perfekt sein. Wir dürfen uns reflektieren und entschuldigen.

Klare Sprache

Damit unsere Kinder kooperieren können, brauchen sie altersentsprechende, klare Aussagen von uns.

Selbsterfüllende Prophezeiung: „Mit dem Messer schneidest du dich!“

Besser: „Das Messer ist scharf, traust du dir das schneiden damit alleine zu? oder „Wir schneiden gemeinsam.“

Das Wörtchen „Nicht“: „Nicht mit Sand werfen.“ Besser: „Der Sand bleibt im Sandkasten.“

Hör auf und Stopp: „Hör auf zu hauen!“ Besser: „Stopp! Wir hüpfen die Wut heraus.“ (Sag mir nicht was ich nicht tun soll, sag mir, was ich tun soll)

Frage oder Aufforderung? „Gehen wir? und „Sagst du der Oma noch Tschüss?“

Besser: „Wollen wir Oma winken oder umarmen?“ „Wir gehen jetzt, magst du meine Hand?“

Aber aber aber: „Wir gehen jetzt heim.“ „Nein - doch...“ Besser: „Ich verstehe, dass du gerne noch bleiben möchtest und gleichzeitig möchte ich jetzt Heim. Ich habe mir schon ein lustiges Spiel für den Heimweg ausgedacht.“

Glaubenssätze

Unsere Worte haben Macht. Sie werden zur inneren Stimme unserer Kinder. Was wollen wir mitgeben? Welche Glaubenssätze beeinflussen deine Erziehung? („Der tanzt mir auf der Nase herum.“ „Wer nicht hören will...“)

Schimpfwörter und Beleidigungen:

Die Wut muss raus, körperlich oder verbal. Verbieten wir Schimpfwörter oder bestrafen das Kind in dem Moment für seine Wortwahl, fühlt es sich weder gehört noch gesehen. Nach dem Streit können wir darüber reden, das Worte verletzen können und Strategien finden, wie wir die Wut beim nächsten Mal besser rauslassen können.

Höflichkeit? „Ich möchte.“ statt „Ich will!“, Bitte, Danke und Entschuldigung - das Kind lernt an unserem Modell. Wir dürfen es vorleben und uns entspannen.

Siehst du mich? Lob oder gesehen werden:

Lob kann manipulierend wirken („Du warst aber brav.“)

Durch übertriebenes Lob verlieren Kinder ihre intrinsische Motivation.

Besser: Beobachtung mitteilen, wertschätzen, mit dem Kind freuen („Du hast dich getraut und bist gerutscht! Wie hat es sich angefühlt?“)

Aus „Nein“ wird „Ja“

„Nein“ und „Stopp“ sparsam anwenden. Jedes Nein setzt die Kooperationsbereitschaft herab. „Ich höre dich.“ Statt „Nein, ich will jetzt nicht spielen.“ Besser: „Ich trinke meinen Kaffee aus und dann spielen wir. Möchtest du hier bei mir sitzen und malen, oder schon mal die Karten austeilen?“

Bitte merken:

- Kinder testen keine Grenzen, sie stellen soziale Fragen.
- Sie lernen Regulation sehr langsam.
- Sie manipulieren nicht.
- Regulation, Empathie und Moral werden gelernt von freundlichen, emphatischen, ruhigen Erwachsenen. (Nicola Schmidt, artgerecht ® Projekt)