



Gratis - Osterspezial

Dieses Osterspezial soll einladen, die Gewaltfreie Kommunikation näher kennenzulernen. Passend zum Osterfest möchten wir ein paar Übungen, Spiele und Bastelideen mit euch teilen.

Unser Anliegen mit den Jahres-Online-Kursen „Reisebegleitung statt Erziehung“ ist es, unsere Faszination für die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und deren Anwendbarkeit für die Begleitung von Kindern zu teilen. Diese Mail gibt einen Vorgeschmack auf die Wochenmails, die kurze theoretische Impulse mit praktischen Beispielen und kleine Wochenaufgaben zur Umsetzung mit Kindern beinhalten. Zusätzlich beantworten wir jeweils eine von euch eingesendete Frage pro Wochenmail.

Das Weiterleiten dieser Mail ist ausdrücklich erwünscht, herzlichen Dank.

Wir wünsche euch viel Freude dabei, herzlichst

Paula & Jens

Zitat der Woche:

Nichts außerhalb von dir kann dir jemals geben, nach was du suchst.

Byron Katie

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK ist heute das weltweit am meisten verbreitetste Kommunikationssystem zur Konfliktmediation und Gewaltprävention. Das Anliegen der GFK ist es, zur Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen beizutragen.

Jeder Mensch hat die Sehnsucht, in seinen Anspannungen gesehen, ernst genommen und bedingungslos geliebt zu werden. Mit dem Werkzeug GFK laden wir ein, hinter die Fassaden von Menschen, hinter Anspannungen, Kompensationsstrategien, hinter Nettigkeiten, Perfektionismus, usw. zu schauen und den Menschen dahinter zu treffen, pur, authentisch und liebenswert.

Kurzum, für mich ist die Gewaltfreie Kommunikation mehr als nur eine Methode. Sie ist für mich die Chance, mich selbst neu zu entdecken, mich radikal selbst anzunehmen und als ganz zu erleben – trotz und gerade mit all den kleinen und großen Verletzungen der Vergangenheit. Die GFK hat mein Leben radikal auf den Kopf gestellt, von daher sei an dieser Stelle auf die **Nebenwirkungen** hingewiesen:

(Selbst)bewusstseins- und Ruhezustände, Entspannungserscheinungen, in seltenen Fällen auch dauerhafte Gelassenheit und multiples Vertrauen

Weiterlesen auf eigene Gefahr!

Einladung zu einem neuen Osterbrauch „Zeigen statt Verstecken“

Es gibt viele Theorien, wie der allseits beliebte Osterbrauch des Versteckens von Eiern seinen Ursprung hat. Ich möchte euch heute jedoch zu einem neuen zusätzlichen Brauch einladen. Ich mag euch nicht vom Verstecken der Eier abhalten (wäre ja auch nicht gewaltfrei), sondern euch zusätzlich einladen euch zu zeigen, statt zu verstecken.

Die GFK ist für mich die Einladung sich zu zeigen, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und nichts zu schlucken, sondern authentisch statt angepasst und nett zu handeln.

Hier eine kleine Tanzanleitung für den Umgang mit Anspannungen, wie Ärger, Wut, Aggressionen oder Trauer:

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Als Symboltiere haben wir die Giraffe und den Wolf. Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen und Ausdruck lebensbejahender, authentischer Kommunikation und der Wolf ist auch nur eine Giraffe mit Sprachproblemen, die die Verbindung zu sich selbst und anderen stört.



Die vier Schritte der GFK

Giraffensprache

Beobachtung

Auslöser

Gefühl

weil ich...

Bedürfnis

Ursache

Bitte

Wolfssprache

Bewertung,
Verurteilung
Interpretation

Kritik, Schuld,
Scham

Abbruch der
Verbindung

Konsequenzen,
Strafe, Gewalt

(Macht)kampf

Forderung

weil du... →

Macht über mich
Macht mit Menschen

Eigenverantwortung leugnen
Macht über Menschen

Die vier Schritte der GFK

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lauten: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Diese 4 Schritte sind die Einladung, Verbindung zunächst zu sich selbst aufzubauen und anschließend auch zu anderen Menschen.

Mit dem Schritt der Beobachtung beginnt die Klärung von Situationen, die womöglich durch Gedanken, Bewertungen und Ängste aufgeladen sind. Würde man diese Gedanken ohne Übersetzung (denn auch in ihnen stecken wertvolle Hinweise zu unseren Bedürfnissen) anderen gegenüber aussprechen, können diese leicht als Kritik gehört werden und damit zu Widerständen in der Verbindung führen. Nachdem die tatsächliche Situation bewertungsfrei benannt wurde (der Auslöser), kann die Frage nach den dadurch ausgelösten Gefühlen beginnen.

Gefühle sind Boten unserer Bedürfnisse und damit Wegweiser zu den einzelnen Bedürfnissen. Erfüllte Bedürfnisse erzeugen angenehme Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse senden uns unangenehme Gefühle. Wenn mir kalt ist, brauche ich Wärme, ich werde unsicher, weil mein Bedürfnis nach Sicherheit gerade nicht erfüllt ist, usw.

Die Bedürfnisse verstehen wir als Ursache aller Gefühlszustände und damit auch als Ursache aller Anspannungen, die wir ganz natürlich als Menschen haben, wie Ärger, Wut, Aggressionen oder Trauer.

Anspannungen sehe ich als Einladung zum Wachstum und als Chance bewusster mein Leben zu gestalten. Gerade „negative“ Situationen und Krisen sind für mich die Möglichkeit, neues Bewusstsein zu ermöglichen und Verantwortung für das eigene Leben und damit für die eigenen Gefühlszustände zu übernehmen.

Als vierter und letzter Schritt bleibt die Bitte. Erst nachdem ich für mich herausgefunden habe, was genau mein unerfülltes Bedürfnis ist, kann ich auf die Suche nach Strategien gehen, wie ich diese Bedürfnisse befriedigen kann. Die GFK ist eine prozessorientierte Sprache und nicht zielorientiert. Oft suchen Menschen nach Lösungen und Strategien, bevor sie überhaupt Klarheit über die Ursachen von Anspannungen und Unzufriedenheit haben.

Daher lädt die Struktur der GFK ein, sich in Selbstempathie, sprich, Selbsteinführung zu üben. Sie unterstützt, an sich selbst eine starke Innenleitung zu finden, von der ich behaupte, dass sie immer da ist, wenn wir sie hinter all den Gedanken entdecken und (wieder) ins Spüren kommen und uns Zeit nehmen, unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Erziehung ist für mich der Ersatz der Orientierung an den eigenen Bedürfnissen, nämlich das Leben nach Kategorien von Richtig und Falsch auszurichten und damit die Abhängigkeit zu schaffen, perfekt im Sinne von Systemen zu funktionieren und parallel nicht mehr zu „wissen“, wie es uns dabei geht.

Jedem der vier Schritte ist mindestens eine Wochenmail im Kurs gewidmet, weshalb ich an dieser Stelle nicht ausführlicher darauf eingehen möchte.



Beispiel:

Um sich die Gewaltfreie Kommunikation besser vorstellen zu können, möchte ich ein Beispiel skizzieren.

Meinem Sohn, gerade drei Jahre alt, ist ein frisch gebackener Kuchen auf den Boden gefallen. Das ist, was ich sehe (meine Beobachtung). Nun wäre es leicht zu schimpfen und die Situation zu bewerten „Warum hast du...“, „Du weißt doch...“, „Kannst du nicht aufpassen...“, „Ich habe dir schon tausend mal gesagt...“ ich glaube, ihr habt eine Idee, was ich meine. Alle diese Aussagen sind bereits auf dem Wolfsweg (siehe oben). Es sind Bewertungen einer Situation, ohne Verbindung zur Person und zu sich selbst zu haben. Was ist die Ursache, dass der Kuchen am Boden liegt? Er wollte den Tisch decken und für uns den Kuchen holen. Das ist sein guter Grund und für den würde ich ihn bestrafen, wenn ich wölfisch reagiere. Die Konsequenz der Sätze „Warum...?“ ist immer, dass er hört, „Du hast etwas falsch gemacht, du bist Schuld.“

Meine Anspannung wurde durch meinen Sohn ausgelöst, aber nicht verursacht. Wenn ich tiefenentspannt wäre, was selten bis nie der Fall ist, würde ich auch nicht mit Anspannungen reagieren. Meine Reaktionen sind Ausdruck meiner unerfüllten Bedürfnisse, die von meinem Sohn in diesem Falle nur angetriggert wurden. Wenn ich für meine Bedürfnisse besser Sorge, kann ich auf die selbse Situation auch gelassen reagieren.

Gleichzeitig möchte ich ihn teilhaben lassen, dass ich traurig bin, dass der Kuchen kaputt am Boden liegt, dass ich Angst habe, wenn er an heiße Dinge geht – aber beides hat mit meinen Bedürfnissen zu tun. Statt „ich bin traurig, weil du den Kuchen auf den Boden geworfen hast.“ Könnte ich gewaltfrei ohne Bewertung und Unterstellung sagen: „Ich bin traurig, dass der Kuchen am Boden liegt, weil ich mich schon sehr darauf gefreut habe.“ Ich bin die Ursache aller Gefühle, die ich habe. Deshalb braucht er sich auch nicht zu entschuldigen!

Ich übernehme die Verantwortung für mein Fühlen und gebe nicht ihm die Schuld. Ich teile meine Gefühle und Bedürfnisse, darin zeige ich mich und lade ihn damit auch ein sich zu zeigen.

Denn auch er hatte sich auf den Kuchen gefreut und hat uns helfen wollen, hat sich gefreut zu helfen und wollte darin gesehen werden. Er kooperiert und tut immer etwas für ein Bedürfnis und nie gegen jemanden anders!



Wochenaufgaben:

Wochenaufgabe 1: „...Weil ich brauche...“

Die erste kleine Anwendungsübung ist die Trennung von Auslöser und Ursache. Damit haltet ihr den Schlüssel in der Hand, Verantwortung für eure Bedürfnisse zu übernehmen und nicht euer Gegenüber verantwortlich für euren Gefühlszustand zu machen. Im Außen sind immer die Auslöser zu finden, im Inneren immer die Ursachen eurer Anspannung: die unerfüllten Bedürfnisse.

Statt: „Weil du...bin ich...(Gefühl)“ = Schuld; „als das passierte...bin ich... (Gefühl), weil mir... (Bedürfnis) fehlte.“ Ich hätte etwas anderes gebraucht. Ohne den Druck (Schuld, Scham) kann mein Gegenüber überhaupt erst hören, worum es mir geht und mich darin sehen und unterstützen. Mit dem Druck entsteht einfach Gegendruck, Rechtfertigung, Schuldzuweisung usw. aber meine Not wird nicht gesehen.

Sammelt Beispiele und geht im Nachhinein auf die Suche, welche Lebensqualität, welche Bedürfnisse in diesem Moment nicht erfüllt waren und lasst euer Umfeld daran teilhaben. Gefühls- und Bedürfnislisten findet ihr auf unserer Homepage im Downloadbereich/Schatzkiste, wie auch die Grafik oben.

Wochenaufgabe 2 „Ostergeschichte Reloaded“

Im Internet habe ich eine Theorie gefunden, weshalb zu Ostern Eier versteckt werden. Viel spannender noch fände ich eure Geschichten zu hören. Erzählt gemeinsam mit euren Kindern eine eigene Geschichte, fantasiert gemeinsam neue Erklärungen und habt Freude an der Lebendigkeit, am Einfallsreichtum der Kinder und von euch selbst. Vielleicht ist es schön das Richtige zu wissen, aber ich behaupte, die Fantasie erfüllt uns deutlich mehr und berührendere Geschichten und Bedürfnisse.

Wir freuen uns über Einsendungen und möchten diese gern anonym / gern auch mit Namen, wie ihr wünscht, online gebündelt veröffentlichen, um den gemeinsamen Reichtum zu zeigen und einander zu inspirieren.

Spielanregung 1: „Hasentheater“

Online findet ihr auf unserer Homepage zahlreiche Spiele und Anwendungsideen mit unseren Gefühls- und Bedürfniskarten.

Hier nun eine Inspiration für ein Osterspiel mit Bastelvorlage. Die Vorlage könnt ihr auch einzeln downloaden.



Nun ist auch hier eure Fantasie gefragt. Erfindet eine Theatergeschichte und spielt dies nach dem gemeinsamen Basteln der Masken. Lasst empathisch Situationen nachspielen in denen die Hasen z.B.

... die schweren Eier auf dem Rücken tragen

... sie das Gras am Bauch kitzelt

... sie über Zäune springen

und der Fantasie mehr...

Wie fühlt sich der Hase dabei? Wie sieht er aus? Das Spiel soll die Empathiefähigkeit (ab 4 Jahren) fördern und zur Adaption von Gefühlen beitragen.

Spielanregung 2: „Eidotter“

Hierbei handelt es sich um ein Vertrauensspiel für Gruppen. Es ist sowohl für Kindergartenkinder als auch Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Eine Gruppe, die sich an den Händen (das beschützende Eiweiß mit Schale) hält für eine Person (das Eidotter, Eigelb), die die Augen geschlossen hat durch einen Raum mit Hindernissen. Die Gruppe hält immer Abstand zum Geführten, sodass keine Berührung stattfindet und der Geführte sich frei in seiner Geschwindigkeit bewegen kann. Erst wenn die Gruppe an ein Hindernis stößt bleibt sie stehen und der Geführte bekommt, da er sich weiter bewegt Kontakt zum Kreis, nicht zum Hindernis. Er wird also sanft aufgefangen und bekommt so das Zeichen, selbst die Richtung zu ändern.

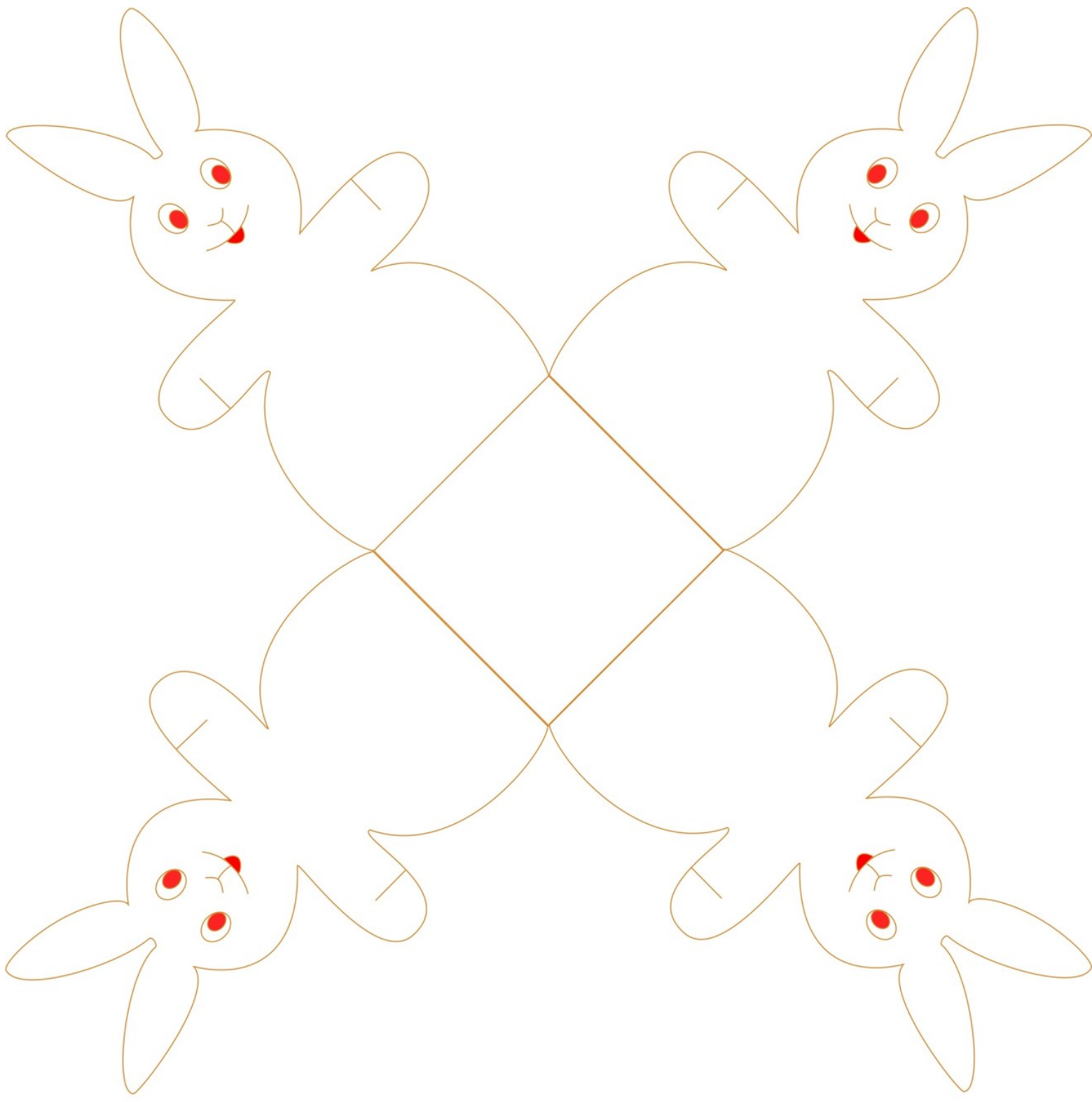
Verstärkt kann das Spiel werden, wenn man den Geführten bittet, die Hände auf den Rücken zu nehmen. Im Freien oder sehr großen Räumen kann das Ganze auch sehr schnell vollzogen werden.

Kommunikativ lässt sich anschließend auch wunderbar anknüpfen, wie die einzelnen Personen sich gefühlt haben, oder wie es sich anfühlt nachts oder im Dunklen zu laufen und dass jeder Mensch diese Unsicherheiten und Angst kennt.

Bastelidee:

Hier möchten wir mit euch eine Bastelvorlage für ein Osterkörbchen teilen. Passend für ein Ei oder eure Ideen. Über Fotos von fertig bemalten und gebastelten Körben freuen wir uns riesig!

info@mut-fabrik.email



Weitere Ausführlichere Informationen zu Inhalten unseren Kursen für Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und andere Begleiter*innen, findet ihr auf unserer Homepage: www.mut-fabrik.email Die Kurse beginnen bei einer Jahresgebühr von 32,- €.

Es ist auch ein Gratisabo von 5 Wochenmails erhältlich. Keine Kosten, kein Vertrag, Nichts außer die Faszination GFK pur.

Gern könnt ihr euch auch in unseren Newsletter eintragen, um über neue Kursstarts und Angebote auf dem Laufenden gehalten zu werden (http://www.mut-fabrik.email/?page_id=111).

Herzlichen Dank für euer Interesse, wir wünschen euch nun Frohe Ostern!

Und Gute Verbindung zu euch und euren Lieben.

Herzlichst

Paula J. Herwig & Jens Neumann

Beide zweifache Eltern, Trainer*in für Gewaltfreie Kommunikation GFK, Mediator*in und Eltern-Kind-Kursleiter*in für den Deutschen Kinderschutzbund DKSB.