

Gewaltfreie Kommunikation in der Kita

Vortrag für den Fachkongress für pädagogische Mitarbeitende
in Kindertageseinrichtungen zum Thema:

"Wir müssen reden!"
Johanniter-Akademie

Köln, den 27. September 2023

Barbara Leitner
Zert. GFK-Trainerin

Prozessbegleiterin, Trainerin & Coach, Berlin

Wozu ich Sie
einladen und
sprechen
möchte...

- Kurzes Kennenlernen
- Was ist GFK – Wolf/Giraffe -
Dominanten/partnerschaftliches Paradigma
- Mein Bild von Welt – Plädoyer für
Partnerschaftlichkeit
- Gewaltfreiheit und das autonome
Nervensystem
- GFK als Bewusstwerdungsprozess und die
Schritte als Möglichkeiten zur Verständigung
- Selbstmitgefühl/-fürsorge für pädagogische
Fachkräfte als Voraussetzung
- Wertschätzung im Team

A large orange circle is the central focus, containing the text. It is surrounded by other orange shapes: a smaller circle at the top left, a triangle at the top right, and a semi-circle at the bottom center. There are also brown lines forming partial rectangles at the top right and bottom left corners.

Ein kurzes Kennenlernen...

Von Natur aus Giraffen ... und verbunden
GFK erinnert uns an
„... unser einfühlerndes Wesen, das sich
wieder entfaltet, wenn die Gewalt in
unserem Herzen nachlässt“
(Rosenberg 2004, S. 22).

Das Herangehen der Gewaltfreien Kommunikation



Wolf nach außen

„Du bist schuld!“

Das kann ja nicht wahr sein... was die machen/ das ist falsch/schlecht (so super/gut/besser)...

Wolf nach innen

„Ich bin schuld!“

Ich bin ungenügend/falsch... schlecht/ich versage/auf mir lastet alles

Giraffe nach außen

„Ich sehe Dich wunderschön!“

Oh, da scheint es etwas zu geben, was bei Dir etwas auslöst...lass es uns ergründen

Giraffe nach innen

„Ich sehe mich wunderschön!“

Ich spüre in mir etwas, was mir etwas ausmacht und das möchte ich sehen. Da scheint eine alte Erfas hilft mir, um mit dem Gegenüber zu kommen

Wie der Wolf spricht

Wie **Du** hier rumsaust... das ist eklig...guck mal, wie es überall aussieht...und Du erst...Du bist ein Schmutzfink

Oder

Ich als Fachkraft bin

schlecht/unfähig....

oft verbunden mit wilden, zwanghaften Aktionen, z.B. dem Kind den Löffel aufdrängen...





Wie die Giraffe spricht

- Du scheinst Spaß zu haben, die Nudeln und die Soße zwischen Deinen Fingern und im Gesicht zu spüren und zu merken, wie die sich anfühlen...

Oder

- **Ich** mag das nicht, wenn Du mit den Fingern isst und alles auf dem Tisch verteilst...ich hab es so gern sauber...

Bitte nimm den Löffel

Hilfst Du mir beim Saubermachen

Wenn Du was erforschen willst...dann

Das Konzept der GFK

Alles, was wir tun, tun wir, um uns Bedürfnisse zu befriedigen.
Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein

Du bist schuld

Wolf nach außen: Das lasse ich mir nicht bieten
Kampf. Durchsetzen. Behaupten. Macht über
Rebell
Geringe Wertschätzung für andere

Ich bin okay

Giraffen: Wertschätzung
Partnerschaftlichkeit
Macht mit
Emotional frei
Bedürfnisse beider sind wichtig

Du bist okay

Ich bin schuld

Wolf nach innen: Aufgeben. Gleichgültigkeit, Resignation
Nachgeben: Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Angst
Macht unter/ Sklave
Geringer Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen

Der lebendige Baum der Gewaltfreien Kommunikation


Drei Richtungen der Aufmerksamkeit, um mich zu verbinden



Wir leben miteinander in einem engen Beziehungsgeflecht von Geben und Nehmen und sind durch unsere Bedürfnisse miteinander eng verbunden.

Entscheidend ist: Wie ist

- unsere (verbale und nonverbale) Sprache,
- unser Denken,
- unser Verhältnis zur Macht?

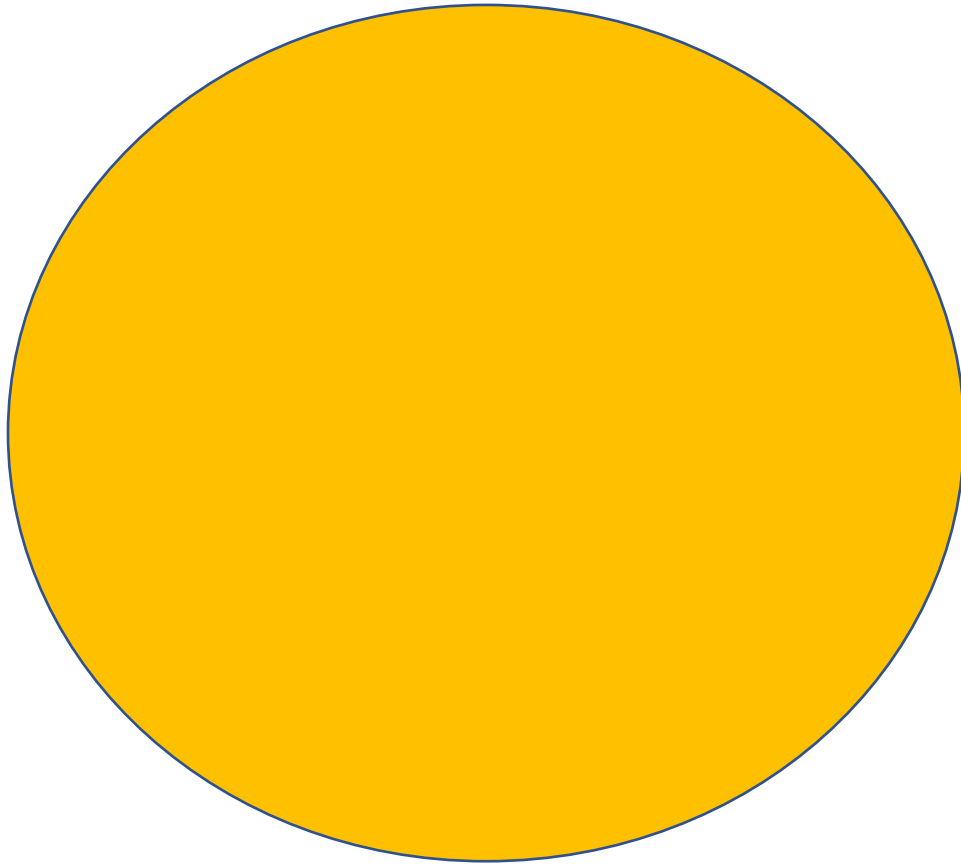


Das Ziel der GFK ist es nicht, andere Menschen oder ihr Verhalten zu ändern, so dass sie sich verhalten, wie wir es gern hätten, sondern es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen und die möglicherweise die Bedürfnisse aller erfüllen.



Marshall Rosenberg

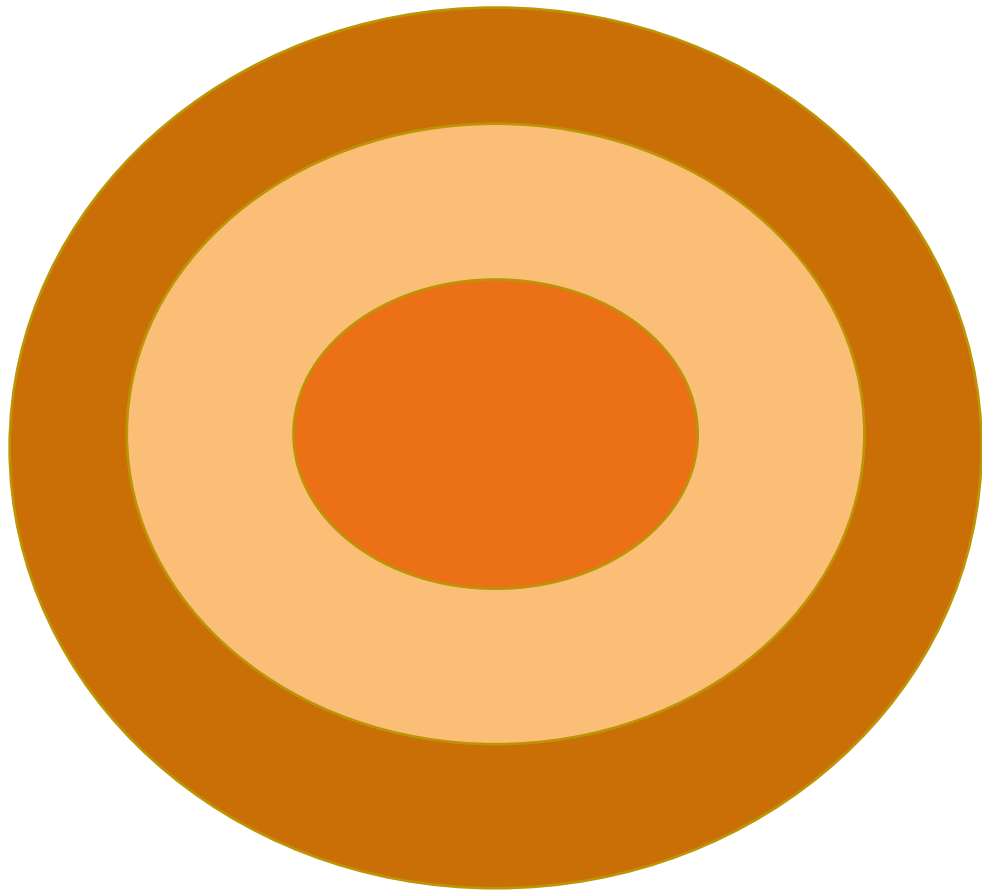
Mein Bild von Welt



Wir werden als einzigartige Wesen geboren und wünschen uns, so gesehen zu werden, wie wir sind und wollen dazu gehören zu unserer Gemeinschaft und ein JA bekommen zu unserem Handeln und Sein.

D.h. unsere gute Absicht/wir werden gesehen.

Mein Bild von Welt




Durch die Reaktionen unserer Umwelt auf unser Sein lernen wir, welche unserer Haltungen und Handlungen gewünscht und akzeptabel sind und welche nicht. Es formen sich unsere Verhaltensmuster entlang der 3 F's: Fight (Kampf), Flight (Flucht), Freez (Erstarrung), die uns in aller Regel nicht bewusst sind und einen Schutzpanzer um unser „Ich“ bilden. Indem wir mit unseren Bedürfnissen in Kontakt kommen, dringen wir in unseren (verletzlichen) inneren Kern vor – zu unserem einzigartigen Wesen.



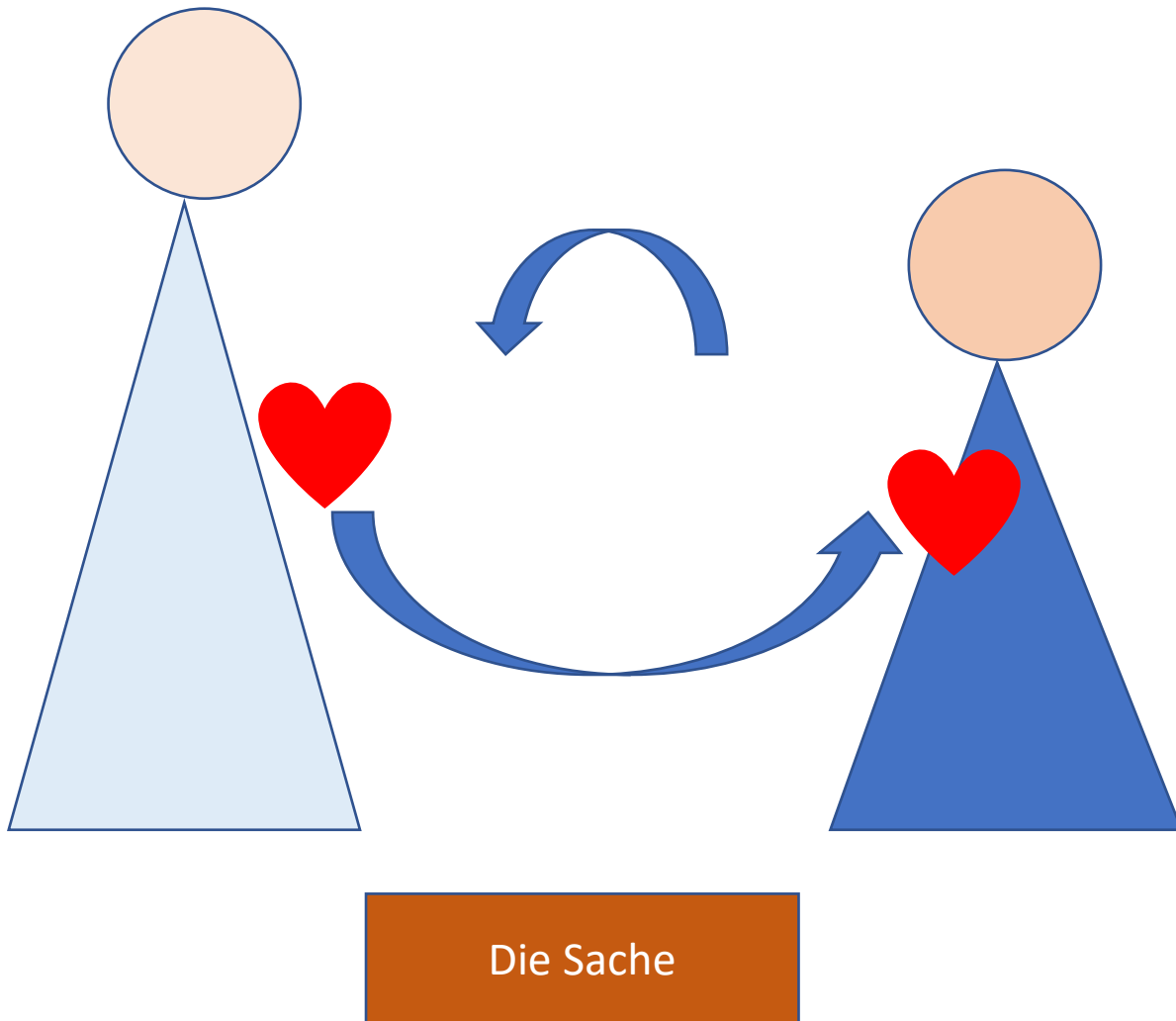
Mitgestaltung und Hirn- entwicklung

Je stärker (...) die gleichzeitige Erfahrung von sowohl Geborgenheit und Verbundenheit als auch eigener Gestaltungsfähigkeit und Autonomie am eigenen Leib gemacht und im Gehirn verankert werden konnte, desto wahrscheinlicher wurde es, dass Menschen allmählich auch eine Vorstellung ihrer Würde zu entwickeln begannen“.

Hüther (2018) S.86ff



Was Kinder brauchen....



Wahrgenommen zu werden mit ihrem ganzen Sein

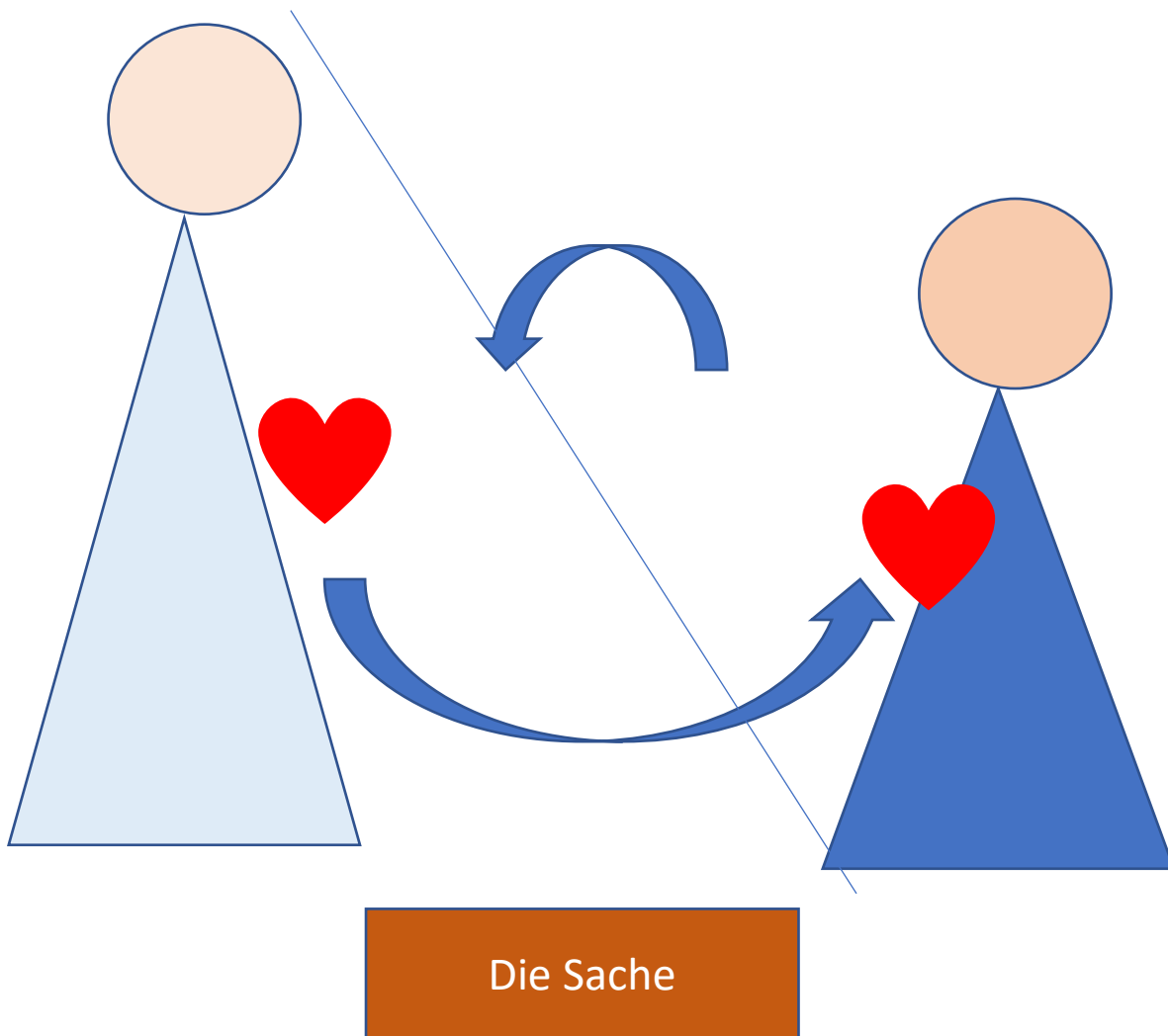
...dass jemand in der Lage ist, in ihren Schuhen zu laufen...

...ihre Gefühle und Bedürfnisse zu hören, verstehen und nachzuempfinden...

... ohne einverstanden sein zu müssen...

Den Raum halten: So ist das beim Gegenüber/ bei dem Kind

Wenn wir nicht gehört werden...



... und unser inneres Empfinden nicht aufgegriffen wird (vielleicht die Sache im Vordergrund steht)

Entstehen innerlich Spannungen...

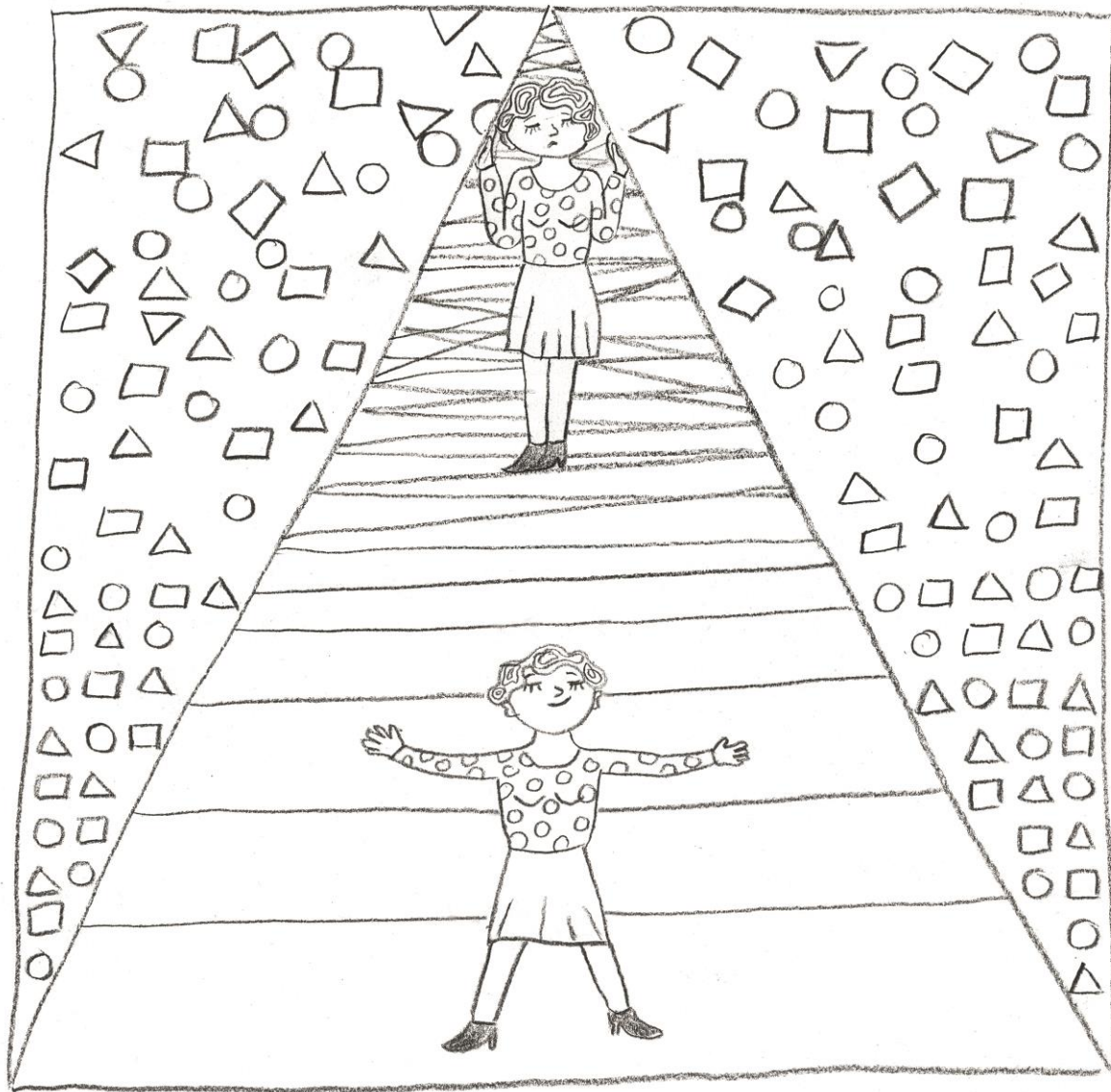
Was ist wichtiger: Die Sache oder ich?

Zähle ich hier?

Bin ich am richtigen Platz?

Die wichtigsten Bedürfnisse: Gesehen zu werden als einzigartige Persönlichkeit und eine Rolle zu spielen in der Gemeinschaft sind (möglicherweise) nicht erfüllt.

Das irritiert das Selbstbild und die Beziehung...




Innere Haltung als Frage meiner Kapazität:
Wie ist das Spektrum meiner Annahme? Wie wichtig nehme ich mich selbst als Fachkraft und Sorge für mich, um professionell agieren zu können?

Wie ist Ihr inneres Klima...

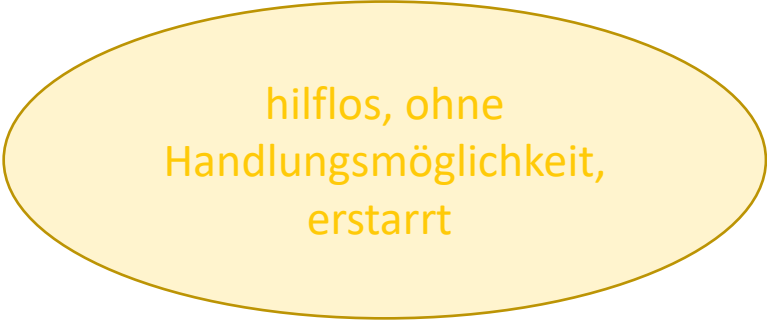
...wenn jemand sagt: „Wir müssen reden!“ - im Laufe eines Tages?

Stoppen Sie!

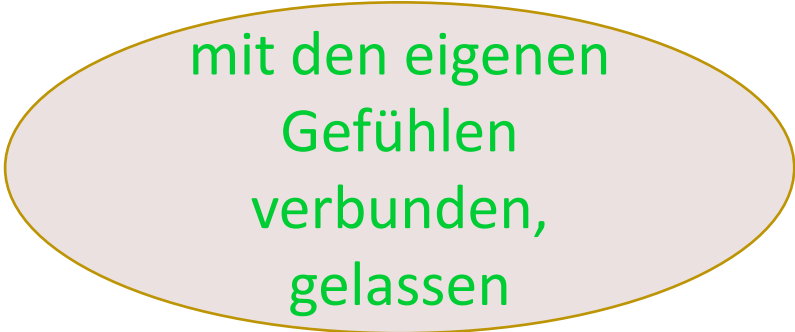
Schauen Sie nach Innen! Wie geht es Ihnen?



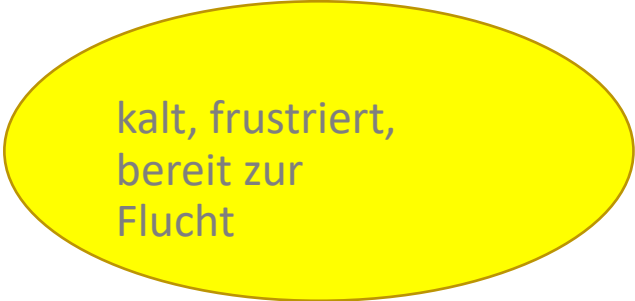
heiß, ärgerlich,
bereit zum
Kampf



hilflos, ohne
Handlungsmöglichkeit,
erstarrt



mit den eigenen
Gefühlen
verbunden,
gelassen



kalt, frustriert,
bereit zur
Flucht

Ihr Handlungsmuster.

- Geben Sie vor, gar nicht ärgerlich/traurig/ängstlich zu sein, übergehen die eigenen Gefühle und machen einfach weiter – nehmen Sie sich selbst nicht ernst?
- Oder werden Sie ärgerlich – und schieben die Schuld auf die oder den andern: Du hast mich ärgerlich gemacht?
- Oder weinen und schimpfen Sie, um Ihren Schmerz und Kummer nicht zu spüren und Oberwasser zu behalten?

Gibt es Unterschiede, ob mein Gegenüber ein Kind oder ein Erwachsener ist?

Sind Sie sich Ihres Musters bewusst?



Wie der Wolf spricht

Wie **Du** mit Kindern umgehst, **Dich** verhältst... das geht gar nicht. Das ist unprofessionell/ grenzüberschreitende/....

Oder

Ich als Fachkraft muss die Kohlen aus dem Feuer holen, alles in Ordnung bringen, trösten...

**Ich oder Du/Trennung/
Gibt keine Wahl/ nur eine
Lösung**





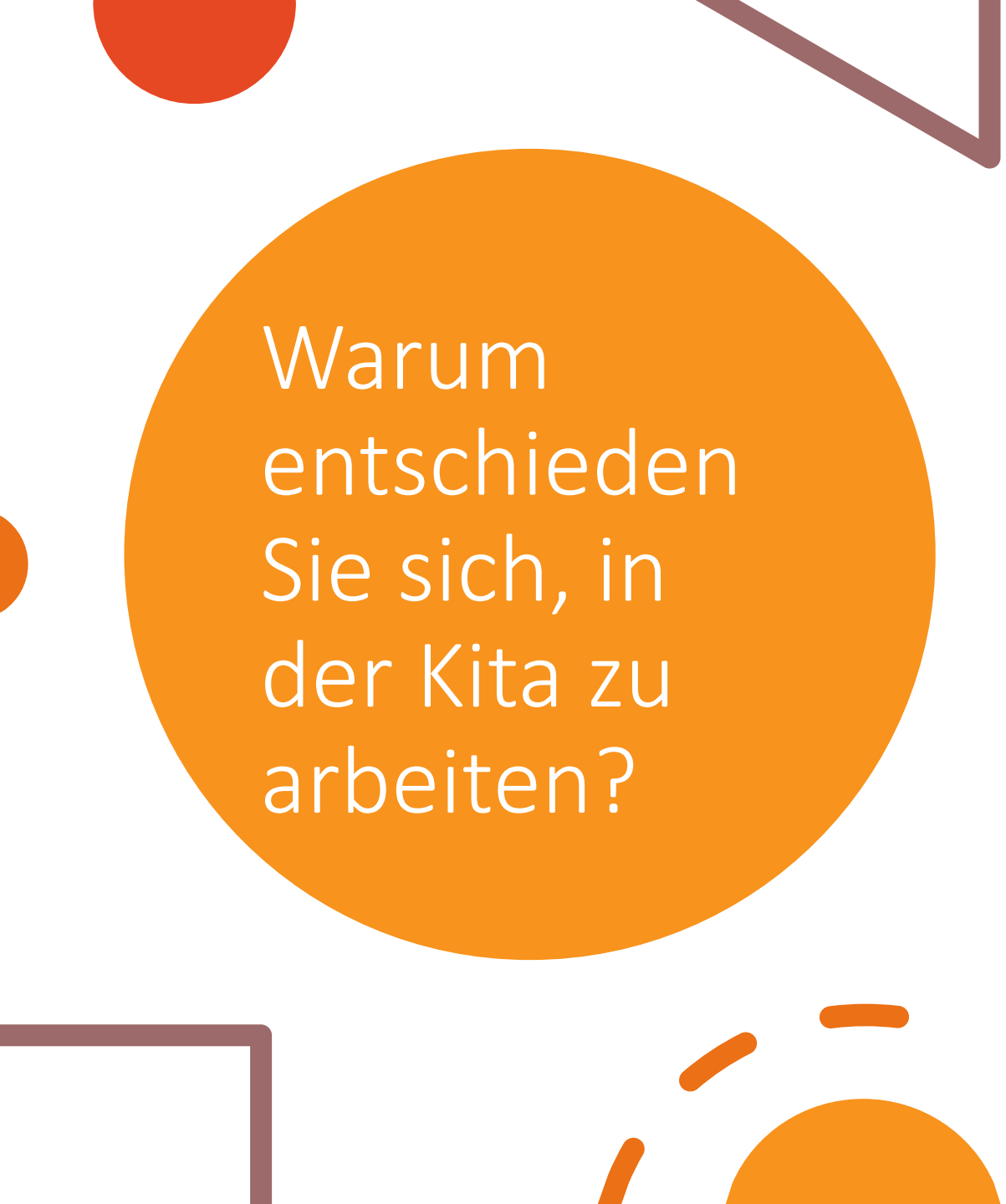
Einstieg in ein neues Paradigma

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

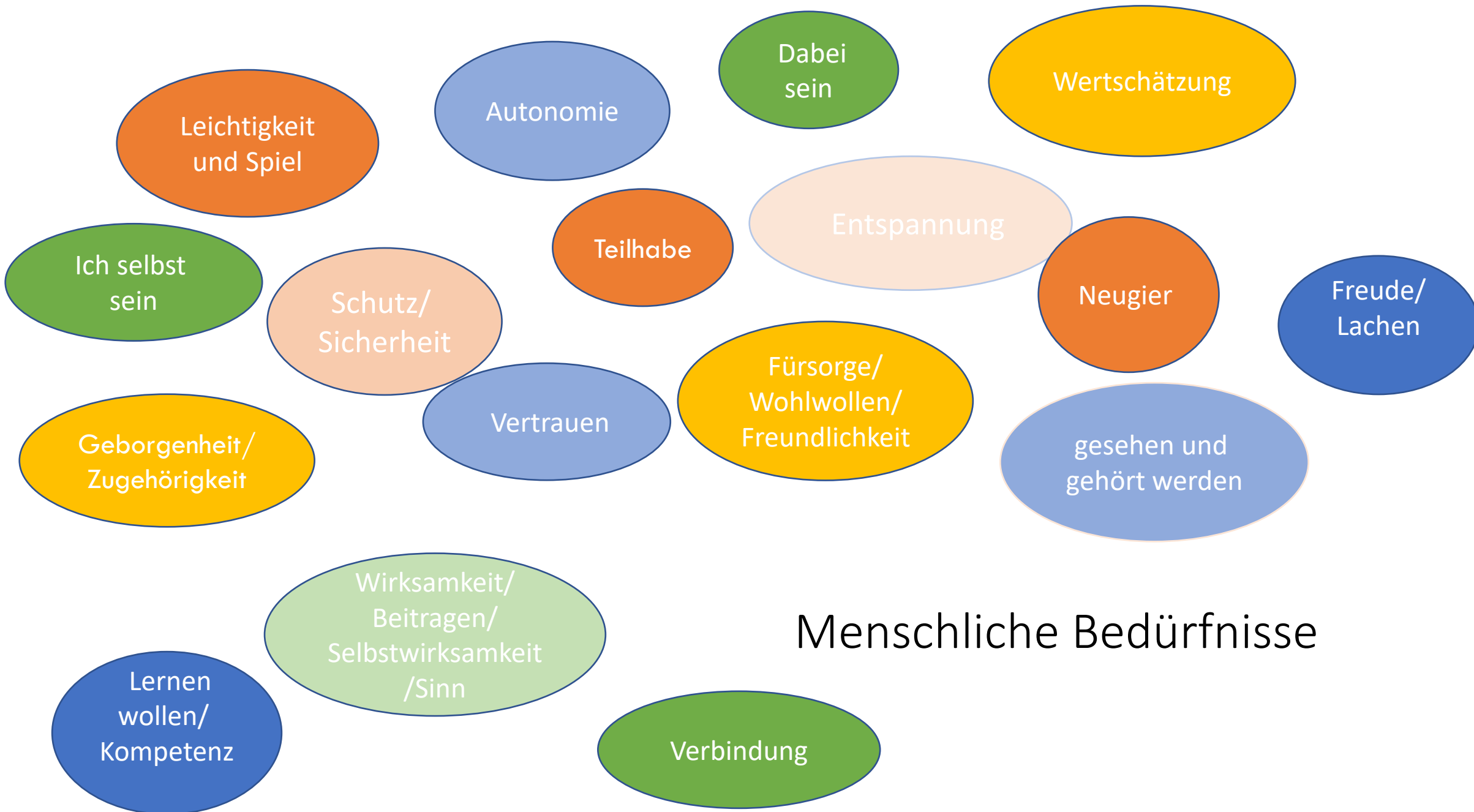







Warum
entschieden
Sie sich, in
der Kita zu
arbeiten?

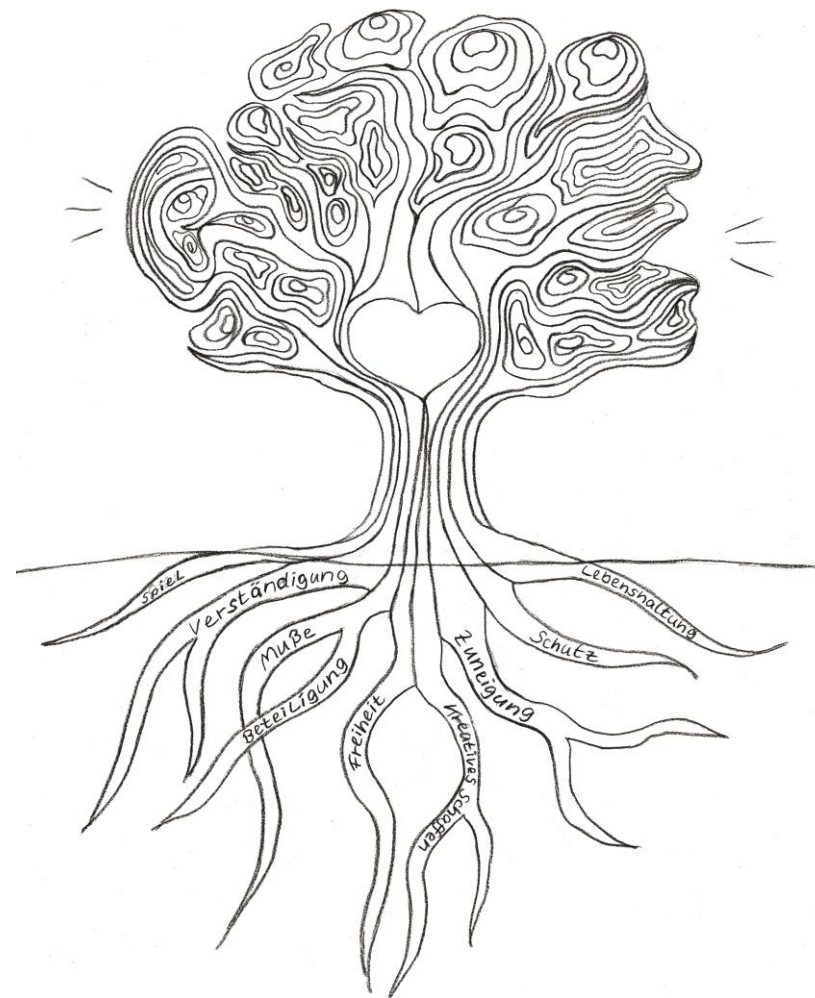
- Welche Bedürfnisse waren für Sie wichtig, bei der Berufswahl?
- Was wollen Sie, wie die Kinder die Kita-Zeit erinnern? Was sollen sie erfahren?

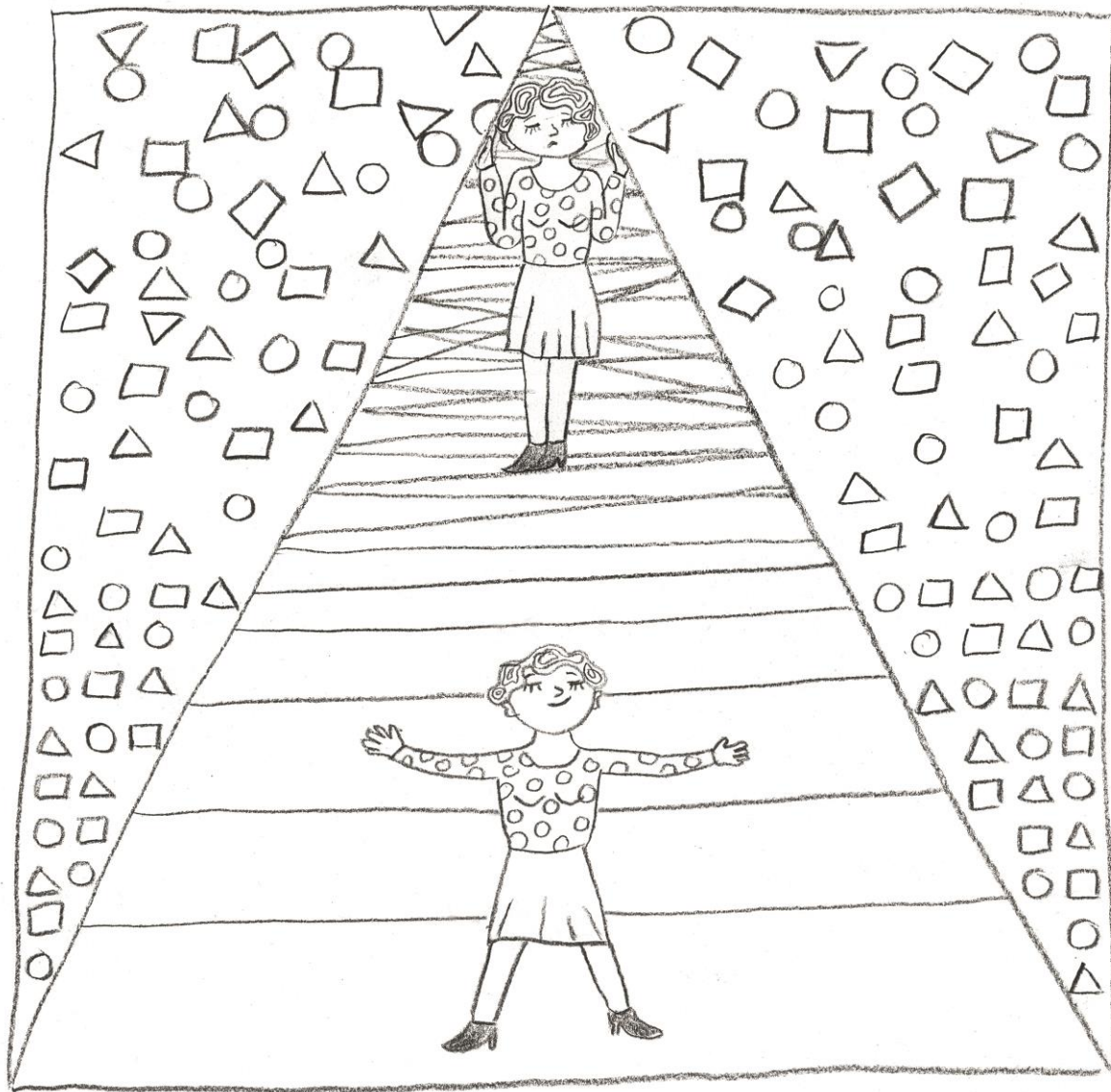


Menschliche Bedürfnisse



Baum des Lebens - Meine Einfluss- Möglichkeiten





Wie bin ich, verbunden mit
meinen Bedürfnissen?
Und wann falle ich aus
dieser Fülle heraus?
In welchen Situationen bin
ich gestresst, angespannt,
unzufrieden, meckrig...

Qualitäten von Bedürfnissen

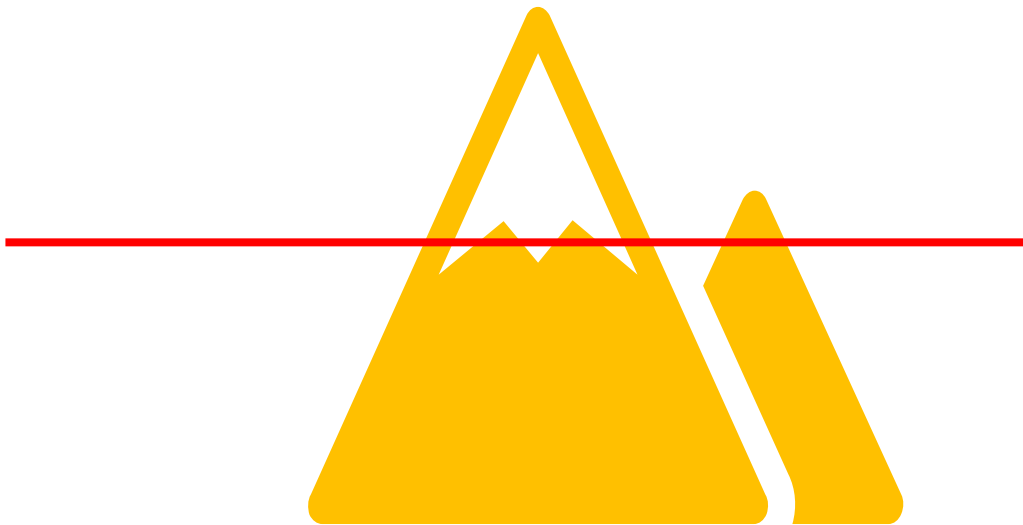
- Bedürfnisse leben in jedem von uns und sind immer da
- manchmal verliere **ich** den Zugang - die Energie des Bedürfnisses geht nicht weg
- die Kinder/die anderen machen es nicht absichtlich – um uns zu „ärgern“ etc. - sie tun etwas, wodurch wir den Zugang zu unseren Bedürfnissen verlieren
- wir jedoch können durch unser Verhalten beeinflussen, ob die Kinder den Kontakt zu ihrer Lebensenergie behalten oder nicht; Kind lernt immer, auch, wenn wir reaktiv sind, wollen wir das? Auch im Team?
- Deswegen: Wie können wir unser Inneres stärken, das Team, in dem wir arbeiten, damit wir unsere Kraft/Macht/Fülle behalten können...

GFK als Bewusstwerdungsprozess

Eisbergmodell (bereits bei Freud)

- Sichtbar: Haltung und Handlungen

- Unsichtbar: Gefühle & Bedürfnisse:
Motive, ungelöste Konflikte,
Widerstände, Ängste, alter
Ärger...



Sprache der Partnerschaft oder Dominanz

Meine Intention

Beobachtung

Gefühl

Weil

Bedürfnis

Bitte

Bewertung

Weil

Gedanken/Interpretation

Strategie

Forderung

Das Konzept der GFK

Alles, was wir tun, tun wir, um uns Bedürfnisse zu befriedigen.
Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein

Du bist schuld

Wolf nach außen: Das lasse ich mir nicht bieten
Kampf. Durchsetzen. Behaupten. Macht über
Rebell
Geringe Wertschätzung für andere

Ich bin okay

Giraffen: Wertschätzung
Partnerschaftlichkeit
Macht mit
Emotional frei
Bedürfnisse beider sind wichtig

Du bist okay

Ich bin schuld

Wolf nach innen: Aufgeben. Gleichgültigkeit, Resignation
Nachgeben: Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Angst
Macht unter/ Sklave
Geringer Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen

1. Schritt: Beobachtung versus Bewertung

Auslöser: Jemand verhält sich weniger als wunderbar....

- Finden Sie zu der Situation die Beobachtung.../ Was sehen oder hören Sie?
- Was sind die Daten und Fakten?
- Was würde eine Kamera aufzeichnen?

Wie die Giraffe spricht

- Ich sehe Deinen harten Griff am Arm des Kindes...ich höre Deine laute Stimme...


Oder

- Ich sehe Dein Gesicht rot angelaufen, Deine Stimme klingt in meinen Ohren nach Ärger

....



2. Schritt: Gefühle statt Gedanken/ Interpretation

- Welche Gefühle können Sie in Ihrem Körper beobachten?
 - Wie geht es Ihnen, wenn Sie sehen, dass eine Fachkraft sich grenzüberschreitend verhält?
 - Welchen Raum geben Sie diesen Gefühlen, gerade wenn sie unangenehm sind?
 - Gibt es eine Kultur im Team, zu fühlen, was zu fühlen ist? Oder herrschen Ärger und Urteile?
- 

Ziel: den zu verändern, mit dem etwas nicht stimmt

Auslöser: Jemand tut/ich tue etwas, was mir nicht gefällt

Ziel: Verbindung



Ich reagiere wie gewohnt
Ich urteile, bewerte, klage, Vergleiche, drohe...

Ärger, Wut, Schmerz,
Trauer, Angst

Ich reagiere mit Empathie
Ich verbinde mich mit der Menschlichkeit in mir und anderen

Fokus:
- Wer ist schuld?
- Wer hat recht
- Was war richtig/falsch?

Fokus:
- Wie geht es mir?
- Was brauche ich?
- Was fühlst und brauchst Du?



Wie die Giraffe spricht

Ich bin

- Unruhig, hilflos, verwirrt, perplex, frustriert, ängstlich, müde, traurig, voller Scham...
- Klar, offen, entschlossen...

Oder

Bist Du

- Ärgerlich, sauer, angespannt, müde, frustriert, traurig...
- Klar, entschlossen... ?



3.Schritt: Bedürfnisse statt (schnelle) Strategien

- Was ist Ihnen wichtig?
- Was brauchen Sie?
- Welche Bedürfnisse sind bei Ihnen lebendig?
- Womit kommen Sie Du durch diese Situation in Kontakt?
- Können Sie merken, dass es keine individuelle Sache ist, sondern dieses Bedürfnis alle kennen – das Kind/ die anderen Fachkräfte – Sie durch die Sorge um die Bedürfnisse in neuer Weise auf die Situation schauen können?

Wie die Giraffe spricht

... mir sind Respekt und Freundlichkeit wichtig, Kooperation, Achtsamkeit, Verbindlichkeit (dass wir uns ans Konzept halten), Unterstützung, Lernen, Entspanntheit...

Oder

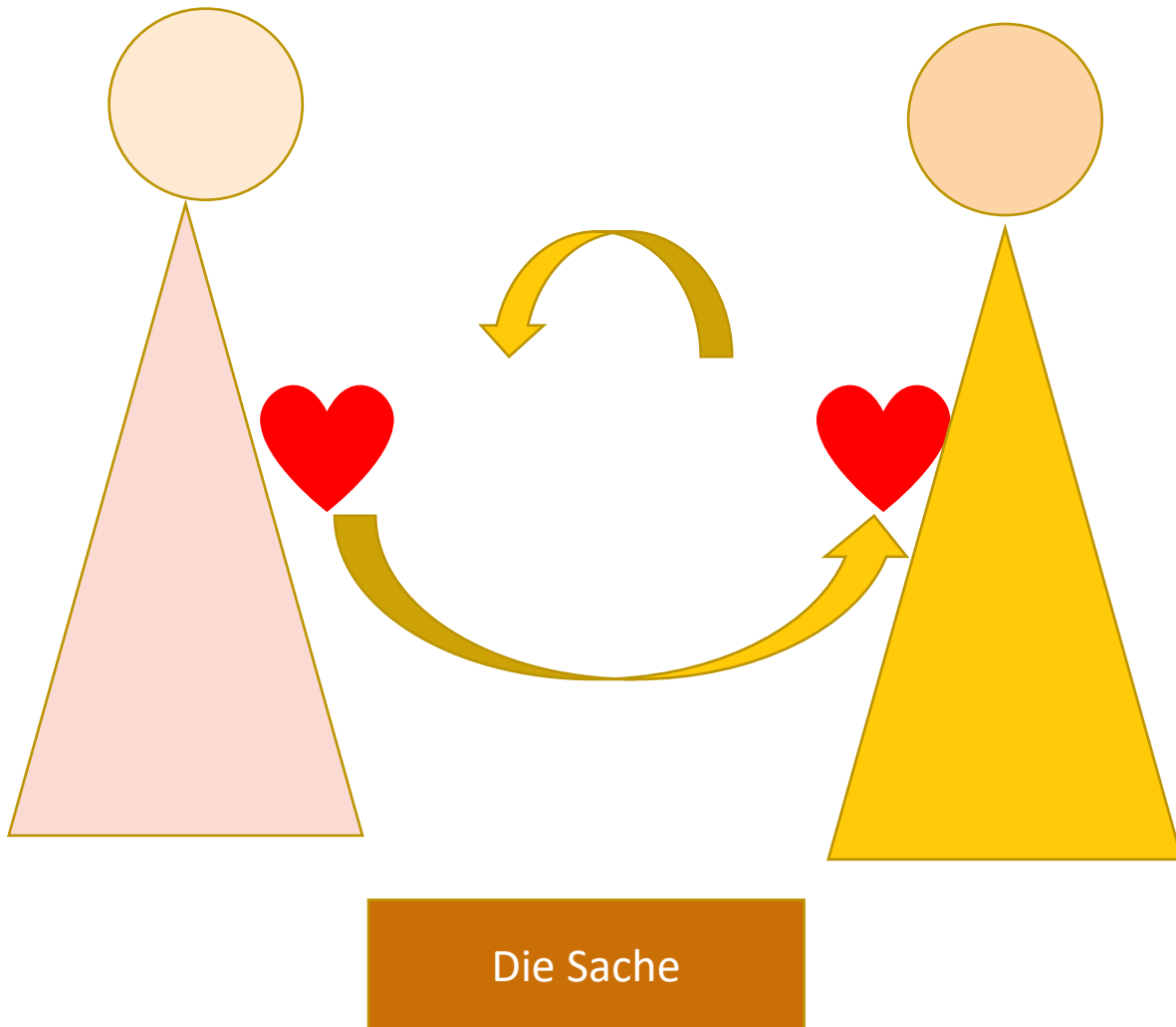
... geht es Dir Lernen, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Unterstützung, Kooperation, Respekt, Entlastung...



3. Schritt: Bedürfnis oder Strategie

- Bedürfnisse sind unsere Lebensenergie. Sie treiben uns an, Dinge zu tun.
- Alle Menschen teilen die gleichen Bedürfnisse – wenn vielleicht nicht zur gleichen Zeit.
- Über die Bedürfnisse sind Menschen miteinander verbunden.
- Bedürfnisse sind abstrakt, von Ort, Zeit und Personen unabhängig.
- Wenn ich weiß, welches Bedürfnis ich mir erfüllen will, ich mit seiner Fülle und Schönheit verbunden bin, finde ich unzählige Wege, es zu befriedigen.
- Menschen streiten nicht über Bedürfnisse, sondern über die Strategie, sie zu erfüllen.

Wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation



Kann ich mich meinem Gegenüber

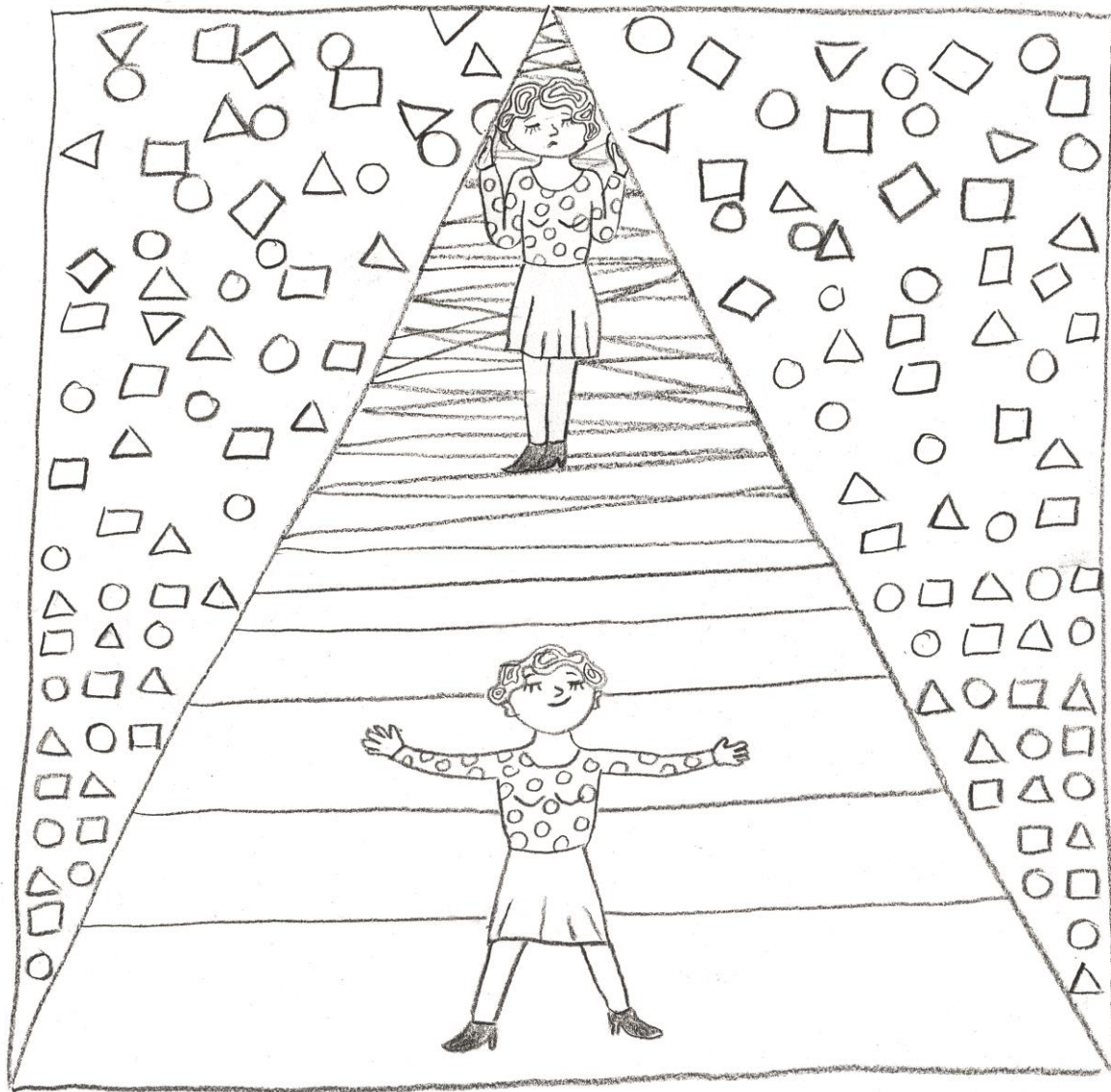
- So ehrlich
- Und so mitfühlend wie möglich mitteilen

ganz und gar die Verantwortung für meine Wirklichkeit übernehmen, damit eine neue, geteilte Wahrheit entsteht?



Die Intention vor dem Gespräch

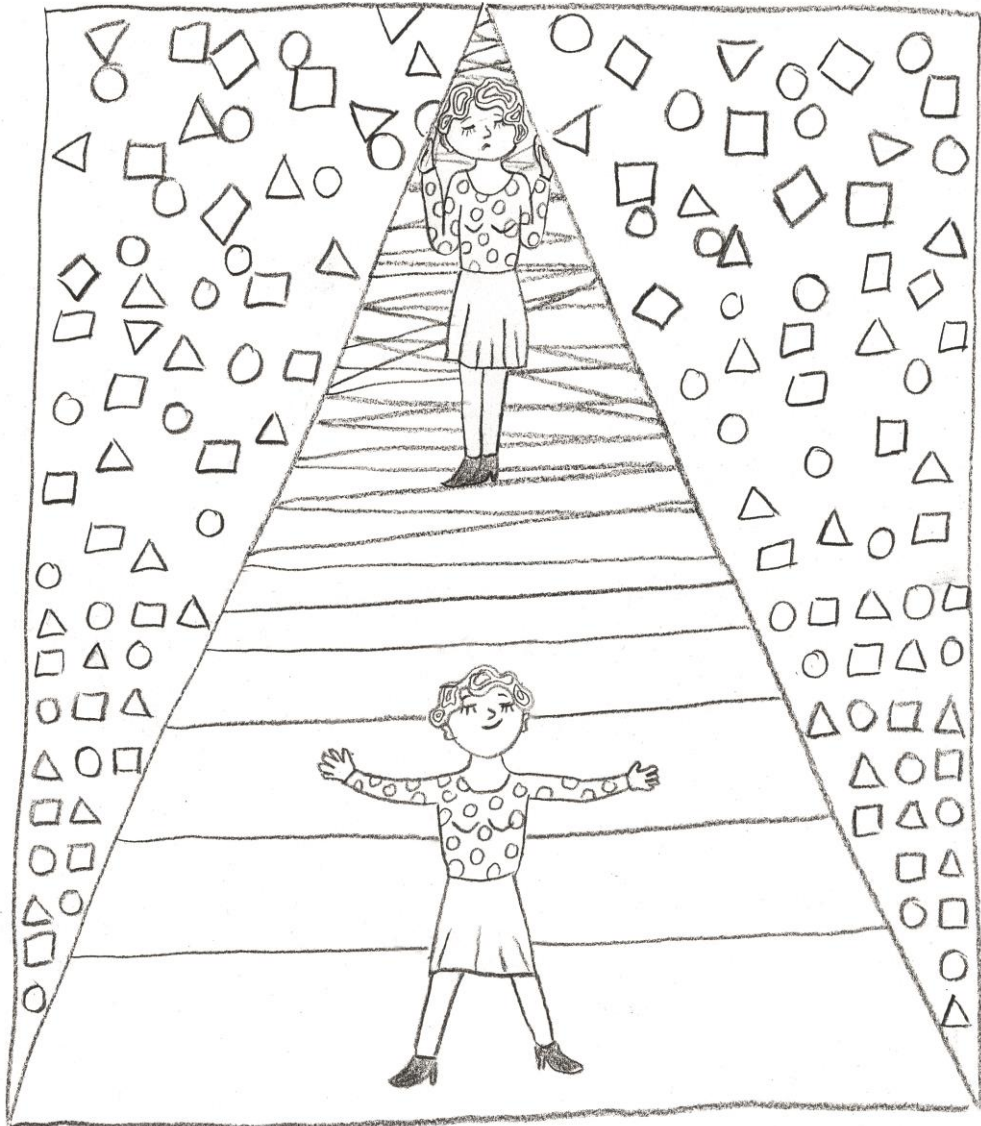
- Sind Sie wirklich offen für Verbindung?
- Sind Sie frei von Urteilen über sich und die andere Person, mit Ihren Bedürfnissen verbunden und in Ihrer Macht?
- Sind Sie bereit, das Gegenüber als Mensch/Kind zu sehen, statt als Gegner*in? Können Sie das Verhalten des Gegenübers als eine Handlung für sie/ihn, statt eine gegen Sie/andere sehen?



Wie bin ich, verbunden mit
meinen Bedürfnissen?
Bin ich in Fülle und kann
aus dieser Kraft heraus
sprechen und hören?
Merke ich, dass meine
Gedanken die Situation
beeinflussen und Stimme
Stimmung macht?

SELBSTEMPATHIE/ Selbstmitgefühl entwickeln

- ist ein grundlegender Prozess der Verbindung mit sich selbst.
- In der GFK ist er die Grundlage für gelingende, wertschätzende Beziehungen.
- Es geht darum, sich selbst, den eigenen Körper, die Gefühle und Gedanken freundlich anzunehmen und sich so zu den eigenen Bedürfnissen führen zu lassen: Was ist mir gerade wichtig? Bin ich damit verbunden? Und wann nicht?
- Gelingt es Ihnen, sich selbst immer wieder in dieser Weise zu befragen und fürsorglich mit sich selbst zu sein, befinden Sie sich in Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens.



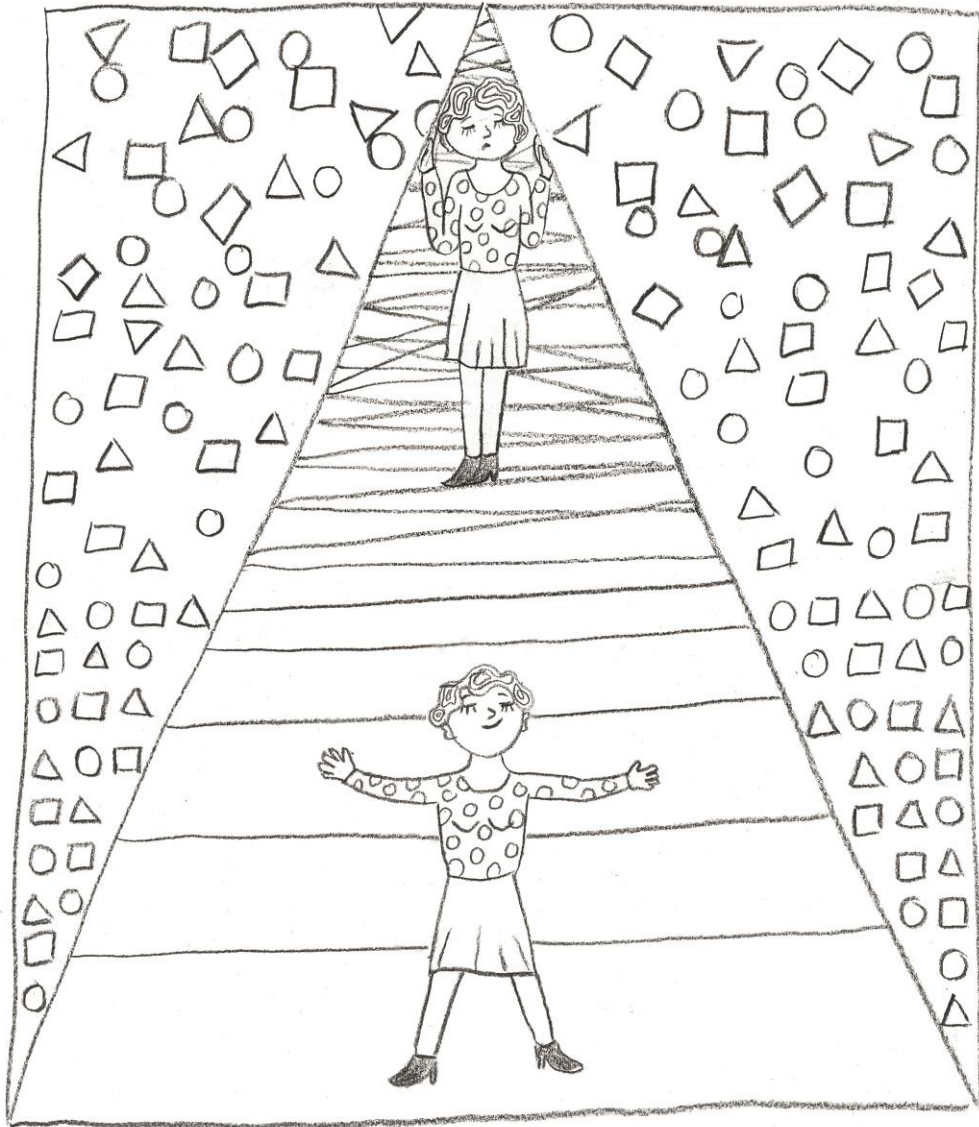
Professionell sein

- Sich mit dem gesamten Körper spüren und Ihre Gefühle wahrnehmen
- Sich mit dem verbinden, was Ihnen im Moment wichtig ist und Verantwortung für Ihr eigenes Leben übernehmen, sich auch um Ihre Trigger und alten Schmerz kümmern
- Sich selbst den Zugang zur eigenen professionellen Kompetenz als pädagogischen Fachkraft erlauben und sie bewusst nutzen
- Sich in Beziehung zu Ihrem Gegenüber setzen, wahrnehmen, was es (wohl) fühlt und braucht
- Sensibel und responsiv mit sich selbst und mit den Kindern sein

Bedeutung von Selbstmitgefühl in der Kita

- Kinder lernen in und durch Beziehungen. Sie brauchen Vorbilder, von denen sie abgucken können, wie das geht, ein anerkanntes Mitglied in der Gruppe zu sein und dazu zu gehören.
- Je jünger Kinder sind, desto offener nehmen sie ihre Umgebung wahr und sind emotional beteiligt. Aus jeder Äußerung lesen sie ab, wie willkommen sie als Menschen sind. Je nachdem wie eine Erfahrung ist, schreibt sie sich in ihr Hirn ein, wird zu einem prägenden Handlungsmuster zwischen den 3 F's.
- Zu lernen, sich emotional zu regulieren, brauchen sie Erwachsene, die emotional reguliert sind und freundlich mit sich selbst sind.
- Ihr Mitgefühl mit sich selbst beeinflusst wesentlich die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und dient damit der Selbststeuerung und erhöht die Selbstwirksamkeit

Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte



Wie können Sie im Alltag (in der Kita!!!) gut für sich selbst sorgen?

Wie viele Wege fallen Ihnen ein, sich um Ihr

- körperliches,
- Geistiges und
- seelisches

Wohlbefinden zu kümmern?

Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte

- Ich kann Innehalten, nach mir schauen und anerkennen: Ja, gerade ist es schwer und mich selbst umarmen
- Ich kann auf meinen Atem achten (einige bewusste Atemzüge nehmen)
- Ich kann einige (achtsame) Bewegungen machen – mich Dehnen und Strecken, Qi Gong...
- Ich kann summen oder singen
- Ich kann (Wasser!!!) trinken
- Ich kann einen Punkt in der Natur finden und mich daran erfreuen
- Ich kann mich an kraftspendende Metaphern/Affirmationen erinnern und mein Hirn „umprogrammieren“.
- Ich kann (kurz) aus der Situation gehen.
- Ich kann auf regelmäßige Pause achten und wirklich Pause machen.....
- Ich kann die mit den Kindern (Malen und bastel, Sport, Bewegung) nutzen, mich selbst mit allen Sinnen und lebendig wahrzunehmen
- Ich kann dafür sorgen, dass der Tag unterstützend strukturiert/organisiert ist und darüber im Team sprechen.
- Ich spreche mit vertrauten Menschen über meine Gefühle im Alltag und entlaste mich...
- ...

4. Schritt: Bitte oder Forderung

- Wozu kann das Gegenüber durch sein Handeln jetzt im Moment beitragen?
- Wodurch würde mein Leben schöner werden? Wage ich es, mich dem Gegenüber zuzumuten und darum zu bitten oder sehe ich Bitten als ein Zeichen der Schwäche?
- Was wäre das Schönste, was in Deiner Situation passieren könnte?
- Was kannst Du selbst oder Andere dafür tun? Konkret, erfüllbar, positiv, im Jetzt?
- Wie viele Bitten fallen Dir ein?
- Bist Du bereit, ein „Nein“ zu hören?



Bitte oder Forderung

Handlungsbitte:

Kannst Du ... tun...

Verständnisbitte:

Was genau meinst, Du, wenn Du sagst –
pünktlich, respektvoll...

Verbindungsbitte:

Wie geht es Dir, wenn ich das sage?/Macht
das für Dich Sinn?



Wie die Giraffe spricht

Ich möchte, dass Du das Kind loslässt, einen Schritt zurück trittst...

.. Mal kurz rausgehst...

...gegenüber dem Kind sagst, dass Du im Stress warst... es nichts dafür kann

Oder

Ich frage/sage brauchst Du eine Auszeit für Dich?

... ist was passiert, was Dich ärgert/ aus dem Konzept bringt...

... ist das eine schwierige Situation für Dich, auf die wir zusammen schauen sollte...

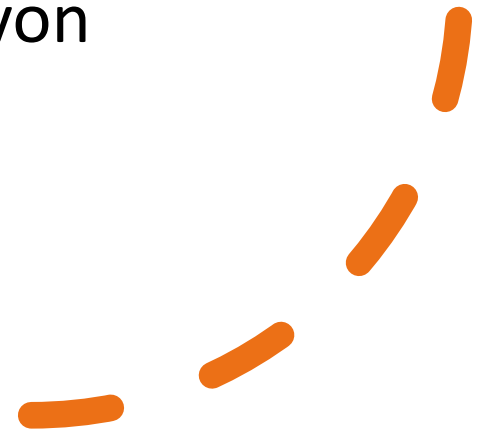


Herausforderungen für die Kita

- Erstens: Eine innere Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln, damit Dinge ehrlich benannt werden können
- Zweitens: Eine Atmosphäre zu schaffen, dass etwas gehört und verhandelt werden kann

Hilfreich kann es sein, in ein neues Paradigma zu wechseln, nicht mehr in Richtig und Falsch-Kategorien zu sprechen, sondern von Bedürfnissen...

Chance der GFK in diesem Prozess



KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG IM TEAM

- Gibt es im Team eine Kultur der Wertschätzung? Achten Sie aufeinander und begegnen einander in Dankbarkeit?
- Ist Ihnen bewusst, Sie mit den Kindern/den Eltern/miteinander nicht freundlicher sein können als Sie mit sich selbst umgehen?
- Stärken Sie sich gegenseitig, um gemeinsam mit anderen Fachkräften für eine angemessene Anerkennung des Berufes in der Gesellschaft einzutreten?



KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG IM TEAM

- Wir sehen und anerkennen, was jede*r von uns tagtäglich leistet, drücken es gegenseitig aus und entwickeln eine Kultur der Wertschätzung
- Wir feiern uns selbst und lassen uns feiern
- Wir bitten um Hilfe und sehen, wenn jemand Hilfe braucht und sehen das als eine Qualität der Stärke, um Unterstützung zu bitten und anzunehmen..
- Wir sind achtsam mit den Dingen im Alltag, die uns belasten und schwer fallen, nehmen sie ernst und kümmern uns darum (Teamentwicklung)
- Wir organisieren uns und finden Verbündete, um vor Ort und im Land für bessere Bedingungen in der Kita einzutreten.





Feiern und Bedauern

In drei Schritten

Ich erinnere mich der Beobachtung

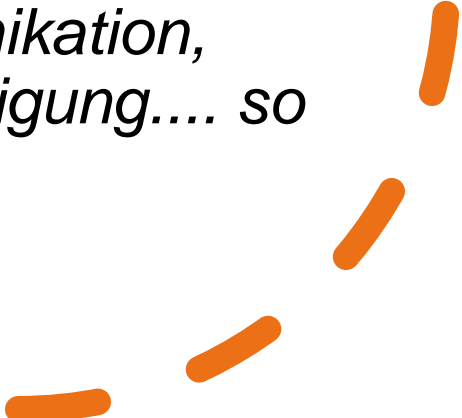
Ich meldete mich zu dem Fachtag an

Ich nehme meine Gefühle wahr

Ich bin froh, bewegt, aufgewühlt, neugierig.....

Ich erkenne, welches wichtige Bedürfnis in meinem Leben berührt war (erfüllt wurde oder nicht...)

Mir Lernen, Verbundenheit, Kommunikation, Harmonie, Beitrag zu einer Verständigung.... so wichtig sind.





Barbara Leitner

Gewaltfreie Kommunikation in der KiTa

Wertschätzende Beziehungen gestalten –
zu Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst

Ich danke für die Aufmerksamkeit und freue mich aufs weitere Lernen!

- Weitere Informationen über Angebot für Kitas und Schule, Begleitung von Kita-Teams, pädagogischen Fachkräften und Eltern
- sowie Coachings
- unter: www.BarbaraLeitner.de