

Gewaltfreie Kommunikation in der Kita



**Handout zum Vortrag für den Fachkongress für
pädagogische Mitarbeitende in
Kindertageseinrichtungen
zum Thema: "Wir müssen reden!"
Johanniter-Akademie - Köln, den 27. September
2023**

Barbara Leitner
Prozessbegleiterin & Coach/CNVC- zert. GFK-Trainerin
leitnerbar@web.de
www.BarbaraLeitner.de

Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation zur empathischen Verbindung – mit sich selbst und anderen

Situation/ Beobachtung

Wenn ich höre bzw. beobachte, dass...

.....
.....

Gefühle

dann fühle ich mich...bzw. dann bin ich...

.....
.....

Bedürfnisse

weil ich ... brauche bzw.

weil meine Bedürfnisse nach ...(nicht) erfüllt sind

.....
.....

Bitten

Handlungsbitten

deshalb bitte ich mich... zu tun

deshalb bitte ich Sie... zu tun

.....
.....

oder:

Beziehungsbitten

Wie geht es Ihnen damit?

Was haben Sie gehört? bzw. Was kam bei Ihnen an?

.....
.....

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.
- Um zu lernen, sich emotional zu regulieren, brauchen sie Erwachsene, die emotional reguliert 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

Was mich trägt: Meine Bedürfnisse

Alles, was wir tun, tun wir, um uns Bedürfnisse zu erfüllen.

Dies gilt auch für Urteile.

Welche Urteile haben Sie über Menschen in Ihrer Umgebung? Denken Sie, die seien

- egoistisch – Vielleicht wünschst Du Dir gegenseitige Rücksichtnahme?
- aggressiv - Vielleicht wünschst Du Dir Freundlichkeit, Frieden?
- dumm – Vielleicht möchtest Du Verständnis oder Effektivität?

Wenn wir Urteile erkennen und sie in Bedürfnisse übersetzen ...

...können wir mit anderen Menschen über unsere Bedürfnisse sprechen, und die Chance ist groß, dass zugleich eine gewisse Verbindung aufrecht erhalten bleibt.

... können wir zu jemandem, dem es gerade schlecht geht, mehr Verbindung herstellen und mehr Mitgefühl entwickeln.

Gleichzeitig sind meine Urteile einer der Wege, meine Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

Ich kann meine Urteile beobachten und erkennen, dass sie mir darüber Informationen liefern, was mir wichtig ist und muss sie nicht als „die Wahrheit“ ansehen. Sie können mir zu einer tieferen Verbindung, zu mehr Verständnis und Mitgefühl verhelfen.

Ich kann mir auch überlegen: mit welchen Menschen bin ich in meinem Alltag gern zusammen, zu welchem Kind, zu welchen Kolleg*inne, zu welchen Eltern fühle ich mich hingezogen? Welches Bedürfnis erfülle ich mir dadurch? Auch dadurch kann ich erkennen, was mir wichtig ist und besser für mich sorgen.

7 Schritte zu mehr Freundlichkeit mit mir selbst

1. Wahrnehmen und anerkennen: Was ist?

Was sind die schönen und was sind die schwierigen Momente im Alltag?

Besondere Aufmerksamkeit: Worüber ärgere ich mich?

Über mich, die Kinder, die Eltern, die Kolleg*innen

2. Erkennen: Was tue ich unbewusst bei einem Auslöser?

– Gibst du vor, gar nicht ärgerlich zu sein, übergehst deinen Ärger und machst einfach weiter – nimmst dich selbst nicht ernst?

– Oder wirst du ärgerlich – und schiebst die Schuld auf die oder den andern: du hast mich ärgerlich gemacht?

– Oder weinst und schimpfst du, um deinen Schmerz und Kummer nicht zu spüren und Oberwasser zu behalten?

Was ist dein Weg, mit Ärger umzugehen? Kennst du dein eigenes Muster, was auch von Person zu Person verschieden sein kann?

3. Stoppen und Innehalten: Was genau ist geschehen?

Gelingt es mir zu beobachten, ohne zu bewerten?

4. Mir meine Urteile bewusstmachen: Was denke ich darüber?

Im Geschützten Raum der Bewertungen bewusstwerden? („Wolfsshow“)

5. Fühlen: Was Fühle ich nun?

Kann ich mich dem gesamten Spektrum an Menschlichen Gefühlen öffnen?

6. In Fülle und Wahlfreiheit eintauchen: Verbunden mit meinen Bedürfnissen

Welche (unerfüllten) Bedürfnisse zeigen sich? Wie ist es, damit zu sein und die Verantwortung zu übernehmen?

7. Der Weg nach außen: Wie will ich nun weiter Handeln?

Welche Bitten tauchen auf, an mich, an andere?

Strategien zur (Selbst) -Fürsorge im Alltag

- Auf gesellschaftlicher Ebene
- Team- und Träger-Ebene
- Individueller Ebene

Individuell:

Wie kann ich für meinen Körper, meinen Geist und meine Seele sowohl in meiner Freizeit, als auch in meinem Beruf, im Alltag in der Kita, sorgen?

Es ist wichtig, eine Vielzahl von Strategie zu haben und zu wissen, was einem selbst guttut und nährt und sich darum zu kümmern.

Selbstfürsorge schafft einen Puffer, um auch in schwierigen Situationen die Verbindung mit sich selbst und dem Gegenüber halten zu können und freundlich mit sich selbst und anderen zu sein.

Mögliche Fragestellungen:

- **Körperlich:** Was benötigt der Körper, um bestmöglich zu funktionieren?
Luft, Bewegung, Essen, Entspannung
- **Geistig:** Welches „Training“ braucht mein Kopf? Wo merke ich, dass ich schnell in Urteile rutsche/Selbsturteile
- **Emotional:** Welche emotionale Erfahrungen spielen im Alltag eine Rolle, werden durch die Arbeit berührt, welche Gefühle habe ich immer wieder im Alltag, kann ich die Fähigkeit ausbilden, mit schmerzhaften und intensiven Emotionen zurechtzukommen?
- **Spirituell:** Wie sehr erkenne ich mich für meine Arbeit an und sehe, welchen Sinn und welche Bedeutung sie in meinem Leben hat?
- **Sozial:** Wie bauen wir gesunde Beziehungen auf? Wo finde ich Verständnis
Wer kann mir zuhören/ wo bekomme ich Unterstützung?
- **Bezogen auf das Team:** Welche Situationen im Arbeitsalltag sind besonders stressig, müssen sie es sein? Wie können sie das anders organisieren?
Finden Sie Verbündete im Team?
- **Strukturell:** Wie Sorge ich für bessere Wertschätzung meiner Arbeit im gesellschaftlichen Kontext?

Pseudo-Gefühle/ intellektualisierte (Gedanken-) Gefühle

Abgeschnitten angegriffen beraubt beschimpft benutzt interpretiert in
eine Schublade gesteckt verhört bedroht beschämt eingeeengt
gezwungen verlassen vergewaltigt versetzt abgewertet angegriffen
ausgenutzt verraten verarscht kontrolliert missbraucht psychologisiert
reduziert verlassen genervt gehemmt gestört gequält eingeschüchtert
bevormundet nicht verstanden/ nicht gehört/ nicht gesehen/ nicht
respektiert niedergemacht provoziert übergangen unterbrochen
unterdrückt ungewollt zurückgewiesen unwichtig vernichtet nicht ernst
genommen vertrieben

.....

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

Froh aufgeregt berührt zufrieden erleichtert
fröhlich glücklich hoffnungsvoll zuversichtlich vertrauensvoll
Erfüllt atemlos beschwingt fasziniert gebannt selig sorglos bewegt
unbekümmert verliebt Verspielt heiter angeregt ausgelassen inspiriert
lebendig neugierig amüsiert lebendig übermütig Friedlich behaglich
entspannt gelassen geborgen ruhig sicher gelassen munter wohl

.....

Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:

Müde apathisch erschöpft hilflos mitgenommen schläfrig überreizt
lethargisch ausgelaugt schlaff
Traurig besorgt bestürzt betroffen betrübt hilflos ohnmächtig
pessimistisch kummervoll frustriert Ängstlich alarmiert angespannt
entsetzt erschrocken nervös unwohl verzweifelt unter Druck irritiert
Wütend ärgerlich zornig gehässig unruhig aufgewühlt rasend Verstimmt
verbittert Verwirrt ärgerlich blockiert hin- u. hergerissen perplex unsicher
ambivalent lustlos

.....

Menschliche Bedürfnisse

Die Erfüllung dieser menschlichen Bedürfnisse braucht jeder Mensch, um zu leben und sich gesund zu entwickeln.

Existenzerhaltung

Nahrung, Trinken, Obdach, Wärme, Licht, Atmen, Urinieren, Stuhlgang, Bewegung, Berührung (sensorischer Anreiz)

Schutz

Sicherheit, Fürsorge, Unterstützung, Schutz vor Gefahr (auch Krankheitserreger)

Liebe und Zuneigung

Respekt und Achtung, Nähe, Einfühlung, Wertschätzung, Ausdruck von Gefühlen, Humor, Vertrauen, Intimität, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Verbundenheit mit der Natur

Lernen und Verstehen

Neugier, Intuition, Sinnhaftigkeit, Spielen, Austausch, Ehrlichkeit (die uns hilft, unsere Grenzen zu erkennen) Feedback, Inspiration

Einfluss / Beteiligung / eine Stimme haben

Hingabe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Die eigene Meinung einbringen, Rituale, Feiern (auch gemeinsam trauern!!!), die eigenen Fähigkeiten für das Einsetzen, von dem man glaubt, dass es dem Leben dient

Erholung

Schlafen, Ausruhen, Entspannen, Rückzug, Spontanität

Schöpferischer Selbstausdruck

Begeisterung, Selbstausdruck, Kreativität
Die eigene schöpferische Kraft spüren und ausleben

Identität

Selbstachtung, Authentizität (ich lebe das, was ich wirklich bin), Integrität
Selbsterfahrung, sexueller Ausdruck

Freiheit

Autonomie, Leidenschaft, Gleiche Rechte, auch anderer Meinung sein dürfen, Entscheidungsfreiheit

Transzendenz / Spiritualität

Bewusstheit, „Geborgen sein im Kosmos“, Ordnung, Sinnhaftigkeit

Ausblick: Möglichkeiten, weiter mit Barbara Leitner zu lernen

- Prozessbegleitungen, Seminare und Fallbesprechungen fürs Team
- GFK für Führungskräfte
- Individuelle Coachings und Begleitungen

Literaturempfehlungen:

Marshall B. Rosenberg
Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag
Paderborn

Marshall B. Rosenberg
Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils.
Herder Spektrum. Verlag Herder Freiburg

Frank und Gundi Gaschler
Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.
Kösel Verlag,

Barbara Leitner
Gewaltfreie Kommunikation in der Kita. Wertschätzende Beziehungen gestalten – zu
Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst. Junfermann Verlag Paderborn,2020

Barbara Leitner
Gewaltfrei führen und leiten wie Sie sich der Vision einer gewaltfreien Kita nähern
können oder Macht und Verantwortung gleichwändig und zum Wohl aller nutzen. In:
Betreuung von Kleinstkindern Qualität von Anfang an in Krippe, Kindergarten und
Kita Botzum/Remsperger-Kehm (Hrsg.) 28. Lieferung Kinderschutz, S. 49-59

Barbara Leitner
Selbstwahrnehmung und Selbstmitgefühl als grundlegende Kompetenz
pädagogischen Handelns – Selbstempathie in der Gewaltfreien Kommunikation.
In Vorbereitung für: Betreuung von Kleinstkindern Qualität von Anfang an in Krippe,
Kindergarten und Kita Botzum/Remsperger-Kehm (Hrsg.)

Barbara Leitner
Mit Kindern reden – Verbindliche Kommunikation mit den Jüngsten.
Studientext Projekt „Profis für Krippen“
http://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/website/FT_leitner_2011.pdf

Barbara Leitner
Gewaltfreiheit in der Kita
Kita-Fachtexte
<https://www.kita-fachtexte.de/texte-findern/detail/data/gewaltfreiheit-in-der-kita/>