



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

„Versteh mich doch!“ kindgerechte Kommunikation lernen

Grundlagen gewaltfreier Kommunikation (GfK) mit Kindern

Es gibt keine klare Aussage, ab wann GfK mit Kindern durchgeführt werden kann oder sollte. Genau genommen wird gesagt, ab der Geburt. Kinder fühlen bereits im Mutterleib und haben auch dort die ersten Bedürfnisse. Direkt nach der Geburt benutzen sie bereits deutliche Mechanismen um zu zeigen, dass sie etwas wollen und was sie wollen. Schreien kann in dem Falle Hunger, eine volle Windel oder das Bedürfnis nach Beschäftigung bedeuten. Eltern lernen schnell solche Schreie zu verstehen und zu deuten. In diesen Zeiten ist das Einfühlungsvermögen der Eltern oft sehr gefragt.

Eltern und Pädagogen dienen dem Kind immer als Spiegel und Vorbild. Kinder erleben so viele Dinge in den ersten Lebensjahren, von drei bis zehn, dass sie dringend eine enge Begleitung benötigen. Sie erlangen Fähigkeiten, mit denen sie ihre Umwelt erfahren, sich in der sozialen Gemeinschaft erleben und ihre Welt aktiv gestalten. Deswegen ist es auch besonders wichtig, dass Eltern und Pädagogen grundsätzlich ehrlich und aufrichtig gegenüber Kindern sind.

Wenn wir an den täglichen Ablauf in der Schule oder im offenen Ganztage denken, so wird jeder zustimmen, dass man in der pädagogischen Arbeit oft das Gefühl hat, das Kind hat mich nicht verstanden! Und wenn man dann ehrlich ist, wie oft fragt man wirklich noch einmal nach, oder lässt Inhalte von Kindern wiederholen? Wie viel Zeit lässt der Alltag um Fragen auf den Grund zu gehen? Wenn ich so einen Tag einmal durchgehe, merke ich immer wieder, dass ich gern hundert verschiedene Dinge in drei Stunden effektiver Zeit erledigen würde, aber realistisch gesehen tatsächlich nur zehn dieser Dinge schaffe. Ein wichtiges Bedürfnis meinerseits ist dabei stets die Kommunikation mit den Kindern. In den drei Stunden, die ich an dem Tag arbeite, ist es möglich dass ich bis zu 50 Kinder sehe. Also muss ich überlegen, was möchte ich wirklich?

Ich beobachte, dass ein Kind weint. Es laufen Tränen, es sitzt auf dem Boden und verzieht das Gesicht. Jeder Pädagoge würde jetzt sicherlich sofort zu dem Kind gehen. Der Weg dorthin beträgt mehr als dreißig Meter. In diesen dreißig Metern beginnt zuvor genannter Pädagoge schon zu überlegen.

- Was habe ich gesehen?
- Wer oder was war beteiligt?
- Was vermute ich, was ist passiert?

Gesehen hat der Pädagoge das ein Kind vor zwei Minuten noch mit einem Seil gespielt hat und jetzt sitzt, ohne Seil und weinend. Was sind nun ihre ersten Gedanken?

Vermutlich könnte es sein, dass ihm jemand das Seil weggenommen hat. Und hier liegt bereits der erste Eckpfeiler der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation. Die Beobachtungen des Pädagogen sind wertvoll, bis zu dem Punkt, an dem gewertet wird. Die Wertung einer Beobachtung setzt sich aus der subjektiven Wahrnehmung zusammen. Es werden bisherige Erlebnisse und Erfahrungen auf dem Schulhof mit der Beobachtung zusammengefasst und schon entsteht ein Entschluss. „Jemand hat dem Kind das Seil weggenommen“. Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti (1895-1986) brachte das Zitat

>>die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit zu beobachten, ohne zu bewerten << (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009). Er deutet daraufhin, dass uns eine Beobachtung ohne Wertung dabei hilft, eine neue Erkenntnis über uns selbst oder andere zu gewinnen.

Wertungen und Urteile sind völlig alltäglich in unserer Kommunikation. Auch Kinder suchen schnell nach der Schuld, oder einem Schuldigen. „Du bist unartig“, „schon wieder DIESES Kind“, „du bist nervig“, oder „Du bist dick“ sind nur wenige Aussagen für Wertungen. Keine dieser Aussagen spiegelt die konkrete Beobachtung wieder, sondern lediglich die Interpretation oder Wertung. In der täglichen Arbeit ist es hilfreich eine Übereinstimmung zu finden und dabei das zu benennen, was wirklich konkret gesehen wurde.

Auge: Du hast dein Papier auf den Boden geworfen und dort liegen lassen.

Interpretation: Du bist unartig

Auge: Du wiegst 80Kg!

Interpretation: Du bist dick!

Auge: Pascal hat gestern einmal den Wasserkrug umgeschmissen, letzte Woche Montag zwei Mal und heute auch schon zwei Mal.

Interpretation: Wieder dieses Kind...

Augen: Seit zwanzig Minuten schnalzt du ununterbrochen mit den Lippen. Dieses Geräusch tut mir in den Ohren weh.

Interpretation: Du bist nervig!

Bei der gewaltfreien Kommunikation dient die Beobachtung als erstes Instrument für die weitere Kommunikation. In der Arbeit mit Kindern ist es wichtig, Sätze wie: „Magst du mal erzählen, was du gesehen hast?“, oder „Welche Eigenschaften und Merkmale du bei dem Tier oder der Situation gesehen hast?“, zu nutzen. Als Symbol für die Beobachtung besteht in der gewaltfreien Kommunikation der Fotoapparat. Um Kindern deutlich zu machen was eine konkrete Beobachtung ist, macht es Sinn, einen Ausflug zu machen, bei dem die Kinder mit Hilfe einer Kamera Gegenstände und Personen oder Tiere einfangen können. In der darauf folgenden Einheit könnten diese auf Plakate geklebt werden und die Kinder können diese dann mit Beobachtungen zu Merkmalen und Eigenschaften vervollständigen.



Beobachtungen sind auch deshalb so wichtig, damit alle Beteiligten eine gemeinsame Basis haben um miteinander zu sprechen, ohne dass von vornherein Missverständnisse entstehen. Viele Konflikte lassen sich hierdurch bereits vermeiden, z.B. durch die Gabe von zusätzlichen Informationen.

Person 1	Person 2
>>Immer bist du unpünktlich!<< >>Wir haben 18.00Uhr ausgemacht, jetzt ist es 18.30Uhr. <<	>>Was meinst du mit unpünktlich?<< >> Ich hatte dir heute Mittag eine Sms geschrieben, dass ich erst um halb sieben kann. Hast du die nicht bekommen?<<
>> Nein, ich habe mein Handy zu Hause vergessen<<	

(Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009)
Das Resultat dieses Gesprächs wird es wohl sein, dass die beiden zu dem Entschluss kommen, „dumm gelaufen“. Wäre der Satz „immer bist DU unpünktlich“ so stehen geblieben, hätte sich Person zwei wohl direkt angegriffen gefühlt. Wenn der Satzbau nun nochmals genauer betrachtet wird, so ist deutlich, dass es sich um eine Du-Botschaft handelt. Auch Du-Botschaften sind ein häufiger Bestandteil unserer Kommunikation. Grade bei Kindern werden diese häufig in Kombination nach der Suche des Schuldigen benutzt. „Aber du hast doch vorher gehauen“. „Du bist eine richtige Petze! Die anderen sagen das auch“, Du erzählst alles weiter! Du bist fies und gemein“, sind Botschaften, mit denen jeder Pädagoge wohl schon öfter konfrontiert wurde. Grade in Streitsituationen gehen Du-Botschaften oft wie ein Ping-Pong-Ball hin und her. Dabei heraus zu finden was wirklich stattgefunden hat ist sehr schwierig.
Die Fähigkeit Du-Botschaften in Ich-Botschaften umzuwandeln ist ein wichtiger Bestandteil der GfK (gewaltfreien Kommunikation).

Ich Botschaft	Du-Botschaft
>> Ich bin wütend, wenn du an meinem Tisch vorbei gehst und dabei mein Mäppchen runter fällt. Jetzt muss ich den Ärger meiner Mutter aushalten, weil ich schon wieder einen neuen Füller brauche. <<	>> Du Esel, bist du blind? Nur weil du Depp nicht aufpassen kannst, brauche ich nun einen neuen Füller. <<

Was denken Sie, welche der beiden Aussagen wird wohl eher zu einem Konflikt führen?
Welche der Aussagen wird eher dazu führen, dass Rücksichtnahme und Empathie gefordert werden?

Ich-Botschaften setzen sich immer auch aus verschiedenen Teilen zusammen, die in der GfK genauso gehandhabt werden. Einer dieser Teile ist die Benennung von Gefühlen.

Gehen wir nochmals zurück zu dem weinenden Kind ohne Seilchen. Was denken Sie, welche Gefühle dieses Kind grade hat? Es weint. Also vermutlich ist es traurig. Inzwischen haben Sie nachgefragt und das Kind hat geäußert, dass Max ihm das Seilchen weggenommen hat. Also ist es vermutlich auch wütend. Nun wird von Ihnen eine weitere wichtige Grundlage der Kommunikation mit Kindern gefordert. Das Einfühlungsvermögen. Empathie (Einfühlungsvermögen) ist die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und das Weltbild von anderen hineinzusetzen. Der Begriff leitet sich vom griechischen Wort "empathia" für "Einfühlung" ab. Empathie impliziert, Gedanken und Gefühle des Anderen so weit wie möglich zu erkennen und aus dem Weltbild (d.h. der Sichtweise und Perspektive) des anderen zu interpretieren. (<http://www.soft->



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

skills.com/kommunikativekompetenz/empathie/einfuehlungsvermoegen.php; Andre Moritz; 2004-2010)

Also ist es in dieser Situation wichtig, dass Sie genau nachforschen wie es diesem Kind gehen könnte. Sie akzeptieren dabei jedes Gefühl des Kindes. Egal ob es wütend, traurig oder hilflos ist. All dies sind menschliche Gefühle, normale Empfindungen. Sinnvoll ist hierbei auch eine Nachfrage, was das Kind genau fühlt. Dabei ist sicherlich zu beachten, in welchem Alter das Kind sich befindet, da Gefühle erst in einem bestimmten Alter benannt werden können. Das Repertoire an Gefühlen steigert sich ebenfalls mit dem Alter. Die Fähigkeiten zur Emotionsregulation hängt eng mit den sozialen Beziehungen außerhalb und innerhalb der Familie zusammen. Kinder die häufig mit Ärger und Argwohn reagieren, haben häufiger Defizite in der Interpretation sozialer Situationen, wie z.B. in dem sie anderen eher falsche Absichten unterstellen. Ab dem 4. bis 6. Lebensjahr entwickeln Kinder eine emotionale Empathie und können zwischen eigenen und fremden Emotionen unterscheiden, sowie prosoziales Verhalten positiv anerkennen. Ab dem 7. Lebensjahr können Kinder die unterschiedlichen Identitäten und Kontexte anderer berücksichtigen, so dass die grundsätzlichen Fähigkeiten der Kinder im Alter von 7-9 eine gute Grundlage bieten um auf diesen Entwicklungsschritten auf zu bauen. In der gewaltfreien Kommunikation ist es sehr wichtig Empathie als Verständniswerkzeug zu nutzen. Die Gefühle dienen hierbei dazu, dem anderen zu zeigen was ich wirklich meine und den anderen besser zu verstehen. Ich denke, dass der Ausdruck von Gefühlen verbal, sowie nonverbal bei meinem Gegenüber Türen öffnet. Im Hinblick auf die GfK bedeutet >>verstehen<< herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist, was uns bewegt, motiviert oder uns bremst. ((Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S. 38)

Wenn man Gefühle als Instrument der gewaltfreien Kommunikation einsetzen möchte, so ist es wichtig dabei ein absolut kongruentes Verhalten zu zeigen und/oder dieses durch verbale Aussagen zu begleiten. Wenn ich weine, dann heißt dieses erst einmal ich sei traurig. Wenn ich aber vor Freude weine, so macht es Sinn dieses zu äußern. Wenn ich sage ich wäre traurig, dabei aber lache wirkt dieses für andere Menschen verwirrend und wenig glaubhaft. Der Umgang mit Gefühlen erweist sich oft als sehr schwierig. Menschen sind es gewöhnt auf die Frage „Wie geht es dir“ mit „Gut“ zu antworten. Aber seien wir mal ehrlich, wem geht es dann wirklich gut? Wer würde nicht eigentlich viel lieber über das Wetter, sein Privatleben oder die Arbeit fluchen und sich etwas von der Seele reden. Grade bei der Frage der Befindlichkeit „lügen“ viele, da diese Frage eher eine Floskel als eine ernstgemeinte Frage zu sein scheint. Wenn ich Gefühle in der Kommunikation einsetze, ist es wichtig darauf zu achten, dass ich diese nicht als Manipulation oder Erpressung gegenüber Kindern benutze. „Guck mal, Paul ist ganz traurig, weil du nicht lieb bist“. Hiermit gebe ich also dem Kind die Schuld daran, dass Paul traurig ist. In unserem Beispiel würde ich Max die Schuld daran geben, dass das Kind ohne Seil weint. Bisher weiß ich aber immer noch nicht was genau passiert ist. Bei solchen Aussagen ist es sinnvoll vorher zu überlegen, was meine Absicht dahinter ist. Möchte ich Schuld verteilen? Im Prinzip wird aus der Konstellation >> Ich bin weil du << >> Ich bin ... weil ich ... brauche <<. (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S.40) Bei ich bin, weil ich brauche geht es um meine Beobachtung, mit meinen Gefühlen. „Da ich heute einen Dienst eher übernehmen musste, bin ich traurig, weil ich mehr Zeit für mich gebraucht hätte.“ Wichtig ist zu bedenken, dass meine Gefühle allein in mir liegen und aus meinen Bedürfnissen gegenüber mir selbst und meiner Umwelt entstehen.

>>Das Symbol für Gefühle ist das Herz<<



Ich bin .. weil du	Ich bin.. weil ich ... brauche
Ich bin frustriert, weil du den Dienst getauscht hast!	<i>„Da ich heute einen Dienst eher übernehmen musste, bin ich traurig, weil ich mehr Zeit für mich gebraucht hätte.“</i>
Ich bin wütend, weil du die Wäsche nicht gemacht hast!	Ich bin wütend, weil ich Verlässlichkeit bei unseren Absprachen brauche.
Ich bin enttäuscht, weil du zu spät bist.	Ich bin enttäuscht, weil mir Zuverlässigkeit sehr wichtig ist.

Das Kind aus unserem Beispiel hat uns nun gesagt, dass ihm das Seil weggenommen wurde. Beobachtet haben wir das es weint, das Seil verschwunden ist und es auf dem Boden sitzt. Auf die Frage hin, wie es sich fühlt antwortet das Kind das es wütend und traurig ist und gern mit dem Seil weiter gespielt hätte. Damit hat das Kind gleich sein aktuelles Bedürfnis genannt. Es möchte mit dem Seil spielen.

In der gewaltfreien Kommunikation stehen die Bedürfnisse der Personen im absoluten Vordergrund. >> Sie gelten als unsere Triebfelder, als Motor, der uns antreibt.<< (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S.41) Daher werden Sie in der Literatur auch mit dem Symbol der Schatztruhe beschrieben.

Bedürfnisse sind die Grundlage jeden Handelns. Wenn ein Kind wie in unserem Beispiel ein Seil klagt, so könnte das Bedürfnis dahinter stehen, dass es entweder gern mitspielen wollte oder selbst mit dem Seil spielen möchte.

Das Bedürfnis wäre hierbei nach Mitspielen oder Zugehörigkeit. Kinder bedienen sich oft Instrumenten von denen sie glauben oder wissen, dass sie funktionieren und durchaus behilflich sind bei der Erreichung und Umsetzung der eigenen Bedürfnisse. Wenn man nachfragt, kommt teils die Aussage: „Die anderen hätten mich doch eh nicht mitspielen lassen“! „Und, hast du sie denn gefragt?“ (Pädagoge). So lautet die Antwort oft „Nein“.



>> In unserer Definition verstehen wir Bedürfnisse als universell. Wir gehen davon aus, dass alle Menschen auf dieser Welt die gleichen Bedürfnisse haben. Wir benennen unsere Bedürfnisse, um unsere Chance zu erhöhen, verstanden zu werden. << (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S.41) Wenn wir davon ausgehen, dass alle Menschen auf der Welt die gleichen Bedürfnisse haben, so

kommt man zu dem Entschluss, dass das gegenseitige Verständnis eigentlich sehr hoch sein müsste. Ich vermute, dass viele Bedürfnisse den betreffenden Personen nicht offensichtlich klar sind und sie somit diese auch nicht unbedingt als solche wahrnehmen. Auf unser Beispiel übertragen ist es fraglich, ob Max sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit wirklich klar ist. Oder ob die Gedanken es durch Techniken der Verdrängung und Erneuerung überspielen.

Das vierte wichtige Instrument der GfK ist die Bitte. Nach der Beobachtung, der Erfassung der Gefühle und Bedürfnisse sollte dann anschließend eine Bitte formuliert werden. Dabei muss ich mir die Frage stellen, was will ich eigentlich von dem andern? Was möchte das weinende Kind von Max?? Und was möchte Max von dem inzwischen weinenden Kind?

Satz nach GfK

Iss anständig!!

>>Du bist jetzt zwei Mal während des Essens aufgestanden und isst mit den Fingern. Ich merke, dass ich langsam zunehmend wütend werde, weil ich mein Essen in Ruhe genießen möchte. *Setze dich doch bitte auf deinen Stuhl und benutze dabei dein Messer und deine Gabel. Ok? <<*

Eine Bitte sollte immer konkret formuliert sein. „Geh weg“ ist zu abstrakt. Setz dich bitte auf den Stuhl hingegen ist eine klare Anweisung. Ein weiterer wichtiger Punkt ist es, dass solche Bitten immer positiv formuliert sein sollen. Das heißt, ich sage was ich will und nicht das, was ich nicht will. Zudem muss ich mir vorher überlegen, ob diese Bitte wirklich von dem Kind ausgeführt werden kann, also erfüllbar ist. Des Weiteren muss sie offen sein für ein „Nein“.

Wenn ich die Bitte stelle, dass ein Kind lieber im Sandkasten spielen soll, da ich mir die Ordnung in meinem Garten wünsche, so kann das Kind auch Nein sagen. Dann entsteht die Gelegenheit eine neue Bitte zu stellen, dass Kind mehr mit einzubeziehen und seine Bedürfnisse zu hören. Sicherlich ist klar, wenn Sie gewaltfreie Kommunikation anwenden wollen, so brauchen Sie Zeit und müssen sich diese nehmen. Es ist wie jede andere Gesprächstechnik eine Übungssache, die mehrfach wiederholt werden muss. Sie zählt auch genau genommen nicht als Technik oder Methode, sondern als Grundeinstellung, mit deren Hilfe sie Konflikte im Alltag vermeiden können.

Familie Gaschler nennt diesen Prozess den Giraffentanz. Um in diesem Tanz zu bleiben verwenden Sie mehrere Schritte, die als Prozess gesehen werden können. Der erste Schritt ist hierbei die Selbstempathie, bei der es darum geht, was mir wichtig ist, worum es mir geht, was gerade bei mir los ist und was ich brauche. Darauf aufbauend sagen wir dem anderen was los ist und wie er unser Leben schöner machen kann und hören dann, was bei unserem Gegenüber los ist. (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S.48) GfK heißt also nicht „ich schaue bei dem andern“ und lasse den Blick von mir weg, sondern bevor ich zu andern schauen kann bleibe ich erst einmal bei mir.



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Hier nochmals die vier Schritte zusammengefasst

- Die Beobachtung „Die reine konkrete Beobachtung“, ohne Bewertung, Interpretation.
- Das Gefühl „nicht die Wertung“
- Das Bedürfnis, „konkret, nicht an Personen gebunden“
- Die Bitte, „um zu wissen, ob meine Absicht angekommen ist“

Einige Tipps zum verbalen Umgang mit Bedürfnissen

Bereich Selbstständigkeit

Ist dir wichtig, dass...

- ... du selbst bestimmen kannst, was gut für dich ist?
- ... du hier mitreden kannst?
- ... ich sehe, dass du schon groß bist und selbst bestimmen kannst?
- ... du sicher bist, dass deine Stimme zählt?
- ... die anderen dich auch hören?

Bereich Verständnis

- ... du möchtest, dass verstanden wird, was in dir vorgeht?
- ... du möchtest, dass verstanden wird, was dir gerade wichtig ist?
- ... du möchtest, dass die anderen verstehen, dass du nur helfen wolltest?

Bereich Sicherheit-Geborgenheit-Vertrauen

- ... dass dich alle mögen, auch wenn sie manchmal schimpfen
- ... dass es alle gut mit dir meinen

Bereich Zugehörigkeit

- ... dass es dir wichtig ist, dabei zu sein
- ... dass es dir wichtig ist, mitzuspielen

Bereich Ruhe und Entspannung

- ... du auch mal eine Pause machen kannst?
- ... du auch mal für dich alleine spielen kannst?
- ... du etwas für dich tun kannst, ohne jemand anderen Fragen zu müssen

Bereich Hilfe und Unterstützung

- ... da brauchst du Hilfe, weil du es gern schaffen möchtest?
- ... es schön wäre, wenn dich jemand unterstützt

Bereich Trost und Nähe

- ... du brauchst jemanden, der dich in den Arm nimmt?
- ... du brauchst jemanden der die zuhört?
- ... jemanden der für dich da ist?

Bereich Spiel, Spaß und Feiern

- ... du würdest jetzt einfach gern fröhlich sein?
- ... du würdest jetzt einfach gern spielen und feiern?

Bereich Fairness

- ... dir ist wichtig, dass alle hier gleich behandelt werden
- (Frank und Gundi Gaschler, Ich will verstehen, was du wirklich brauchst, 2009 S.62)



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Was Kinder und Jugendliche brauchen, um nicht gewalttätig zu werden:

- ❖ Geborgenheit
- ❖ Mindestens eine vertraute Partnerbeziehung
- ❖ Zusammengehörigkeitsgefühl
- ❖ Selbstwertgefühl
- ❖ Begleitung in die (beruf,) Zukunft
- ❖ Klärung von Zukunftserwartungen
- ❖ Über gesellschaftliche Widersprüche reden
- ❖ (Ab und Zu) Orientierung
- ❖ Jemanden, der/ die mich stark macht
- ❖ Raum zum Auspowern Zeit für Irrwege und Atmosphäre, um wieder Ruhe zu finden

Diese Checkliste hat die jugendinitiative „Die Ruhrkanaker“ während eines Gewalt – Deeskalation – Training entwickelt.

Die Ruhrkanaker sind der Meinung, dass sie selber in Schwierigkeiten kommen würden, und in Krisensituationen möglicherweise auf Gewalt als Lösungsmittel zurückgreifen könnten, wenn eine oder mehrere dieser Bedingungen wegfallen bzw. nicht erfüllt werden.



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt sind zwei unterschiedliche Meinungen oder Ansichten, die aufeinander treffen.

Was ist Aggression?

Aggression ist unser „*innerer Motor*“, der uns jeden Tag antreibt. Ohne diesen Motor könnten wir morgens nicht aufstehen, keinen Sport machen und hätten keinen Antrieb um den Tag zu bewältigen.

Wichtig: Aggression ist erst einmal etwas Positives.

Gewaltdefinitionen

Gewalt tut weh.

Gewalt verletzt.

Gewalt schädigt und zerstört, verletzt und tötet Menschen, Tiere oder die Natur.

Shirin Pargas (von SOS- Rassismus- NRW)

Gewalt liegt immer dann vor, wenn Menschen gezielt oder fahrlässig physisch oder psychisch geschädigt werden. Gewalt ist immer an den Missbrauch von Macht geknüpft. Ökonomische

Dazu gehört auch der Bereich der Strukturellen Gewalt, also Ordnungssysteme und ökonomische Prinzipien, die Materielle, soziale und ideelle menschliche Entwicklungen beeinträchtigen oder verhindern.

(SOS- Rassismus- NRW)



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Entwicklungskonzept der Empathie bei Kindern nach Tobias Dreher / Felix Ilbring

Entwicklungspsychologische Konzepte von Piaget und Kohlberg inspirierten Selman zwischen unterschiedlichen Niveaus sozialer Perspektivenübernahme (Empathie) zu suchen:

Niveau 0	Egozentrisch (3-8Jahre) Hier gibt es keine Unterscheidung zwischen der eigenen Interpretation und der der anderen.
Niveau 1	Differenzierte Perspektivenübernahme (5-9Jahre) Unterscheidung zwischen der eigenen Perspektive und der der anderen
Niveau 2	Selbstreflexive Perspektivenübernahme (7-12 Jahre) Die Fähigkeit, die Gedanken und Handlungen aus der Sicht eines anderen zu sehen, wächst.
Niveau 3	Gegenseitige Perspektivübernahme (10-15Jahre) Es entwickelt sich die Fähigkeit die Perspektiven als System wahrzunehmen.
Niveau 4	Gesellschaftliche Perspektivübernahme (ab 12 Jahren) Hier werden gesellschaftliche und moralische Perspektiven angewendet.

Hierbei gilt Empathie als einflussreicher Erfahrungsfaktor in der moralischen Entwicklung. Wichtig dabei ist es zu beachten, dass erst mit zunehmendem Alter sich die Fähigkeit entwickelt, die Sichtweise eines anderen miteinzubeziehen und einzunehmen.



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Stufen der Moralentwicklung

- 1) Auf Wunsch zeigt das Kind das helfende Verhalten in der Hoffnung, dass es belohnt wird, oder aus Angst, dass es bestraft wird.
- 2) Das Kind hilft auf Wunsch oder Anordnung einer Autorität
- 3) Das initiiert helfendes Verhalten in der Hoffnung, es wird belohnt
- 4) Das Kind hilft um soziale Anerkennung zu erhalten oder soziale Anforderungen zu erfüllen (Empathie)
- 5) Reziprokes System – Das Kind hilft in der Hoffnung selbst Hilfe zu bekommen
- 6) Freiwilliges helfendes Verhalten ohne Erwartung einer Belohnung (Altruismus)



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Ziele der gewaltfreien Kommunikation

- ➔ Eigene Bedürfnisse erfüllen ohne andere zu beeinträchtigen – ohne Gewalt zu nutzen
 - ➔ Befriedigende Beziehungen aufbauen, erhalten oder wiederherstellen
 - ➔ Konflikte positiv nutzen
 - ➔ Streitende Kommunikation vermeiden
-
- Wenn Bedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt werden, werden wir krank
 - Menschen entwickeln Fähigkeiten, wenn sie in liebevollen und herzlichen Kontakt kommen
 - Gute Beziehungen sind, wenn die Menschen sich dabei helfen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen
 - Es gibt keine „Negativen“ Bedürfnisse
 - Negative Aggression ist Ausdruck des Wunsches nach Bedürfniserfüllung
 - Alle Handlungen dienen der Erfüllung eines Bedürfnisses
 - Es macht Sinn, die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und dabei die Verantwortung für das Handeln anderer bei dem anderen zu belassen!

Gutes Zuhören

- ➔ Aufmerksam sein (Ich konzentriere mich auf das was geschieht und gesprochen wird)
- ➔ Blickkontakt (ich schaue dem anderen in die Augen)
- ➔ Zusammenfassen/Paraphrasieren (ich fasse das Gesagte zusammen und gebe es in meinen eigenen Worten wieder)
- ➔ Respekt und Offenheit für die Meinung des Anderen



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Selbsteinführung in den 4 Schritten

Mein Kopfkino – Ich denke...

Schritt 1 Meine Beobachtung – Ich sehe, dass du / dass ich....

Schritt 2 Gefühl – Fühle ich mich...

Schritt 3 Bedürfnis – weil ich... brauche.

Schritt 4 Bitte – Bitte ich dich,



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.

Literaturhinweise und Tipps

**Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen /
Barbara Lichtenegger**

**Ich will verstehen, was du wirklich brauchst – gewaltfreie
Kommunikation mit Kindern – Das Projekt Giraffentraum / Frank und
Gundi Gaschler**

**Handbuch Gewaltprävention in der Grundschule / Institut für
Friedenspädagogik Tübingen e.V. – WSD Pro Child e.V.,**

**Mit dem Herzen hört man besser – Einladung zur gewaltfreien
Kommunikation / Junfermann Verlag, Klaus Dieter Gens**

**Trainingsbuch gewaltfreie Kommunikation / Junfermannverlag, Ingrid
Holler**

**42 Schlüsselunterscheidungen in der GFK – Für ein tieferes Verständnis
der gewaltfreien Kommunikation, Junfermannverlag, Liv Larsson &
Katarina Hoffmann**

**Mach doch, was du willst! Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz,
Junfermann Verlag, Susann Pasztor & Klaus-Dieter Gens**

**Gewaltfreie Kommunikation, Das 13 Wochen Übungsprogramm, Lucy
Leu**

**Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Marshall B Rosenberg**

**www.gewaltfrei-101uebungen.de 2014 Irmtraut Kauschat und Birgit
Schulze**



■ Jugend- und
Familiendienst e.V.



MEDETO – Mediatoren für Demokratie und Toleranz

Seit Anfang 2010 führen die MEDETO-TrainerInnen unterschiedliche Trainings an verschiedenen Schulen durch. In zahlreichen Übungen, Rollenspielen und anschließenden Reflektionen sollen nicht nur schulischen Probleme wie Gewalt und Mobbing begegnet, sondern auch die Empathiefähigkeit und die Sozialkompetenz der Kinder gestärkt werden.

Neben Trainings, die in Schulklassen oder in der Offenen Ganztagschule durchgeführt werden, bietet MEDETO auch Weiterbildungen für LehrerInnen, ErzieherInnen und Eltern an. Dabei werden MitarbeiterInnen und LehrerInnen in Schulen im Bereich der Frühprävention von Gewalt, Ausgrenzung und Vorurteilsbildung qualifiziert, um dadurch besser auf Konflikte im Alltag reagieren zu können.

Durch diesen systemischen Ansatz wird ein gemeinsames Handeln gegen Gewalt und Ausgrenzung befördert und die Chance auf eine nachhaltige Veränderung erhöht.

MEDETO arbeitet unter anderem mit einem selbst entwickelten Trainingshandbuch. Das multiprofessionelle Trainerteam setzt sich aus pädagogischen MitarbeiterInnen mit zertifizierter Ausbildung zum Deeskalationstrainer oder Trainer für soziales Lernen zusammen.

Kontakt & Ansprechpartnerinnen:

Susann Albers und Antonia Richter

MEDETO – Mediatoren für Demokratie und Toleranz Jugend- und Familiendienst e.V.

Schleupest.13, 48431 Rheine

Tel.: 0 59 71 / 91448-160, Fax: 0 59 71 / 91448-16

Internet: www.jfd-rheine.de ;

E-Mail: medeto@jfd-rheine.de

Gewalt begegnen – Demokratie stärken!

Gewalt hat viele Gesichter und findet in den unterschiedlichsten Kontexten statt.

Ihr voraus gehen zumeist Konflikte, die nicht in angemessener Weise gelöst werden. Insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen verdeutlicht sich, dass viele junge Menschen über eine geringe Frustrationstoleranz und nur eingeschränkte Konfliktlösungsstrategien verfügen. Gleichzeitig ist bei vielen Jugendlichen ein Pessimismus in Bezug auf ihre eigene Zukunft festzustellen. Dies geht manchmal einher mit einer Ablehnung demokratischer Werte und Fremdenfeindlichkeit.

Gewalt und Ausgrenzungsmechanismen müssen frühzeitig entgegen gewirkt werden, um Kinder und Jugendliche individuell zu unterstützen und demokratisches Bewusstsein zu stärken.

Allerdings stehen LehrerInnen und ErzieherInnen dem Ausmaß und der Vehemenz von Konflikten und Gewalttätigkeiten oft hilflos gegenüber, so dass der pädagogische Alltag beeinträchtigt wird.

Mögliche Angebotsbeispiele

Deeskalation von Gewalt

Zielgruppe: ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen, LehrerInnen und StudentInnen

PädagogInnen erleben in ihrem Berufsalltag immer häufiger, dass Kinder und Jugendliche sich gegenseitig ausgrenzen und diskriminieren, ihre Konflikte mit hoher Gewaltbereitschaft austragen und dass Situationen eskalieren.

Dem etwas entgegenzusetzen, ist eine große Herausforderung.

Wie pädagogische Fachkräfte deeskalierend wirken können, wie sich Gewalt reduzieren lässt und wie konstruktive Möglichkeiten der Auseinandersetzung den Kindern und Jugendlichen aufgezeigt werden können, soll in diesem Seminar thematisiert und gelernt werden.

Die Ziele dieses Seminars sind:

- Erkennen und Bearbeiten von Eskalationsprozessen
- Erkennen der eigenen Grenzen
- Vermittlung von Instrumenten des gewaltfreien Umgangs mit Konflikten
- Erprobung von Methoden
- Weiterentwicklung der eigenen Handlungskompetenzen

Mit Hilfe verschiedener Methoden arbeiten wir in diesem Kurs sehr praxisorientiert und lebensweltnah.

Aktiv gegen Mobbing

Zielgruppe: ErzieherInnen, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen und StudentInnen

Mit dem Anti-Mobbing-Training soll Wissen über das Entstehen, die Wirkungsweise und den sozialen Bezugsrahmen von Mobbing und Cybermobbing vermittelt werden.

Ob am Arbeitsplatz oder in der Grundschule – es ist wichtig, die gruppenspezifischen Prozesse bewusst zu machen, die dazu führen, dass Einzelne in einer Gruppe systematisch ausgegrenzt, erniedrigt und gequält werden.

Durch die Möglichkeit von Cybermobbing über das Internet hat sich die Problematik von Mobbing heute verstärkt, da es nicht an einen Ort oder an Zeiten gebunden ist, sondern das Opfer immer und überall erreichen kann.

Um Mobbing wirksam begegnen zu können, ist es wichtig, etwas in dem sozialen Gefüge zu ändern, in dem es stattfindet.

Deshalb richtet sich das Fortbildungsangebot nicht nur an Schulklassen, sondern auch an LehrerInnen, ErzieherInnen und Eltern, die notwendigerweise in den Prozess der Einführung einer Anti-Mobbing-Kultur des Hinschauens und Handelns einbezogen werden müssen.

Die Ziele dieses Seminars sind:

- Unterschiedliche Phänomene von Mobbing und Cybermobbing wahrnehmen
- Erprobung von Methoden zur Vermeidung von Mobbing
- Weiterentwicklung der eigenen Handlungskompetenzen
 - Entwicklung eines gemeinsamen Aktionsplanes
 - Empathiebildung für Betroffene von Mobbing

Selbstbehauptung

Zielgruppe: Mädchen und Jungen im Schulalter, Vorschulkinder die mit ihren Eltern einen „Starke Kinder“-Kurs besuchen und pädagogische Fachkräfte, die sich Kompetenzen erarbeiten möchten im Bereich Prävention von sexueller Gewalt.

Prävention ist der beste Weg um Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen, denn der Begriff der sexuellen Gewalt geht sehr weit und fängt dort an wo ein Mädchen oder Junge das Erlebte als Übergriff in ihr/ sein Leben einordnet.

Um eine Situation als übergriffig einordnen zu können, müssen sie lernen, ihren Gefühlen zu vertrauen, diese ernst zu nehmen und sie anderen mitzuteilen.

Dabei spielt nicht nur die Einstellung „Ich kann mich wehren!“ sondern auch „Ich darf mich wehren!“ eine große Rolle.

Die Ziele eines Selbstbehauptungstrainings sind:

- Vermittlung von Inhalten zum Thema Gewalt/ sexuelle Gewalt
- Sensibilisierung für Grenzüberschreitungen an der eigenen Person
- sich der eigenen Stärken bewusster werden
- Nein-sagen und meinen
- ab einem bestimmten Alter Erlernen und Üben von Befreiungstechniken
- Informationen über verschiedene Institutionen die in Notsituationen Hilfe bieten

Die Sachinhalte des Trainings werden mit Hilfe unterschiedlicher praktischer Übungen und durch Gesprächskreise altersentsprechend vermittelt.

Gegen Fremdenfeindlichkeit und Vorurteile

Zielgruppe: Schulklassen, LehrerInnen, Eltern und ErzieherInnen.

“Es ist schwieriger, Vorurteile zu zertrümmern als Atome”
(Albert Einstein)

Mit diesem Training möchten wir uns zum einen damit auseinandersetzen, was sich genau hinter Vorurteilen verbirgt. Darüber hinaus geht es darum, die Wirkungsweise von Vorurteilen erfahrbar zu machen und sich mit eigenen Vorurteilsbildern, die jeder Mensch in sich trägt, auseinander zu setzen.

Die Ziele dieses Seminars sind:

- Entstehungszusammenhänge erkennen
- Alltagsphänomenen Rassismus / Vorurteile im Arbeitsalltag adäquat begegnen
- Erweiterung der Handlungskompetenz in Konfliktsituationen

Ein besonderes Augenmerk möchten wir dabei auf rassistisch geprägte Stereotype legen und nach adäquaten Lösungswegen zum Abbau von Fremdenfeindlichkeit suchen.

Flexible Buchung

Ort, Umfang der Trainingseinheiten und zeitlicher Rahmen werden bedarfsgerecht vereinbart. Die Trainingseinheiten können auch kombiniert und bei Bedarf direkt in den Schulen als Inhouse-Veranstaltungen durchgeführt werden. Weitere Themenschwerpunkte und Projekte sind in Absprache und auf Anfrage möglich.