

Frank Gaschler · Gundi Gaschler
Ich will verstehen,
was du wirklich brauchst

Frank Gaschler · Gundi Gaschler

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern
Das Projekt *Giraffentraum*

Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Im Buch ist an vielen Stellen von »Erzieherin«, »Lehrer« oder anderen Berufsgruppen die Rede, die zur besseren Lesbarkeit in nur jeweils einem Geschlecht genannt sind. Das andere Geschlecht ist dabei aber natürlich immer mitgemeint.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2021

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagillustration: © Hinterhaus Productions/gettyimages

Innenillustration: Fotos S. 5 © Frank Gaschler / S. 189 © Studioline.de;

Giraffenillustration © Frank Gaschler / Illustrationen S. 48/62/71/133/135/139/
141/144/148/152/156/159 © Clipart / Gefühlskarten S. 138 © Frank Gaschler

Redaktion: Sonia Gembus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-466-31136-1

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



*Für Elia und Marie
mit Dank für all die Erfahrungen mit euch,
die mir stets die Möglichkeit
zum Wachsen geben.*

*Ich wünsche mir Kraft und Mut,
euch darin zu unterstützen,
die »wundervollen« Menschen zu bleiben,
die ihr schon immer seid.*

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Marshall B. Rosenberg | 8 |
| Vorwort von Isolde Teschner | 9 |
| Einführung | 11 |
| Was Sie in diesem Buch finden. | 15 |
| Zwölf Jahre später. | 16 |
| Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein? | 20 |
| Verstehen und verstanden werden. | 23 |
| Der Schritt in den Kindergarten | 26 |
| Wurzeln und Flügel | 28 |
| Gewaltfreie Kommunikation: In vier Schritten zum Verständnis | 30 |
| Die Symbole der Gewaltfreien Kommunikation | 32 |
| Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. | 35 |
| Über Konflikte und: »Wer trägt eigentlich die Verantwortung für meine Gefühle?« | 36 |
| Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation | 39 |
| Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern | 87 |
| Gibt es einen Unterschied zwischen GFK mit Kindern und mit Erwachsenen? | 87 |
| Ab welchem Alter funktioniert die GFK? | 88 |
| Ab welchem Alter der Kinder kann ich aufrichtig sein? | 88 |
| »Empathy first« oder »honesty first«? | 90 |
| Eltern als Lotsen und Spiegel | 91 |
| Versteht das Kind meine Worte überhaupt? | 92 |
| Muss man immer »gewaltfrei« sein – oder darf man auch mal Grenzen setzen? | 99 |


| | |
|--|------------|
| Warum sagen Kinder (und andere Menschen) »Nein«? | 101 |
| Der tägliche Kampf ums Zähneputzen | 111 |
| Was mache ich mit einem »aggressiven Kind«? | 116 |
| Einsatz von schützender Gewalt. | 121 |
| Muss immer alles diskutiert werden? | 123 |
| Gibt es mit GFK auch so etwas wie Disziplin? | 124 |
| Selbstdisziplin: Auch für mich selbst sorgen | 125 |
| Sind die Bedürfnisse der Kinder wichtiger als die der Erwachsenen? ... | 126 |
| Bedürfnisse verhandeln. | 127 |
| Das Projekt Giraffentraum | 129 |
| Hintergrund | 129 |
| 1. Einheit: Die Babygiraffe hat sich verlaufen Einführung | 133 |
| 2. Einheit: Wie fühlt sich die Babygiraffe? | 135 |
| 3. Einheit: Was braucht die Babygiraffe? | 139 |
| 4. Einheit: Welche Bitte hat die kleine Giraffe an uns? | 141 |
| 5. Einheit: Wir feiern ein Fest: Die Mamagiraffe kommt | 143 |
| Vertiefungsübungen zur Beobachtung | 147 |
| Vertiefungsübungen zu den Gefühlen | 151 |
| Vertiefungsübungen zu den Bedürfnissen | 155 |
| Vertiefungsübungen zu den Bitten | 158 |
| Vertiefungsübungen zu Prozessen der GFK. | 161 |
| Projektelemente, Zeitrahmen und Ablauf. | 172 |
| Gewaltfreie Kommunikation und die Bildungspläne der Länder | 175 |
| Maßnahmen für einen gewaltfreien Umgang im Kindergarten | 177 |
| Anhang | 181 |
| Danke | 181 |
| Anmerkungen | 183 |
| Ein Gebet für Kinder | 186 |
| Wer wir sind: Über die Autoren | 188 |
| Giraffenträumer suchen Partner | 190 |
| Weiterführende Links | 191 |

Vorwort von Marshall B. Rosenberg

Ich ging 21 Jahre lang zur Schule bzw. zur Universität, und ich kann mich nicht erinnern, dass mich jemals jemand gefragt hätte, wie ich mich fühle oder was ich brauche. Stattdessen lehrten sie mich Dinge wie »richtig« und »falsch«, »gut« und »schlecht«, um in ein System zu passen, das Menschen anhand dieser Standards bewertet.

Ich empfehle das Projekt »Giraffentraum« ErzieherInnen, Lehrkräften, Eltern und Kindern als einen Weg, um uns gegenseitig zu helfen, das eine zu tun, was wir alle am liebsten tun:

das Leben der Menschen zu bereichern!

A handwritten signature in black ink that reads "Marshall Rosenberg". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke extending to the right.

*Marshall B. Rosenberg starb am 7. Februar 2015.
Traurig, bewegt, in tiefer Dankbarkeit und voller Demut
über dein Lebenswerk.
In Freude, dich kennengelernt zu haben.
See you in the field beyond right and wrong doing!*

Vorwort von Isolde Teschner

*Wenn wir unseren Kindern vorleben,
wie sie für sich sorgen,
ohne andere zu verletzen,
lernen sie alles,
was sie zum Leben brauchen.*

Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch das Konzept »Giraffentraum«, das Frank und Gundi Gaschler entwickelt haben. Das heißt, wenn Kinder von klein auf in einem Umfeld aufwachsen, das auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation aufbaut, dann wäre das ein großer Schritt zu mehr Mitgefühl, Gemeinsamkeit und Frieden auf der Welt.

Im Leben mit Kindern stehen wir immer wieder vor neuen Fragen und Herausforderungen. Auch wenn wir wissen, dass es keine Patentrezepte gibt, so brauchen wir dennoch etwas, an dem wir uns orientieren können.

Wie dieses Buch aufzeigt, liegt diese Orientierung in der inneren Verbindung zu den Kindern, die uns anvertraut sind. Wenn wir gegenwärtig und einführend in Kontakt mit ihnen sind, erwächst ihnen durch diese Beziehung die Kraft, in dieser Welt anzukommen und ihren eigenen Weg darin zu finden. Das Konzept »Giraffentraum« kann ErzieherInnen und Eltern dabei unterstützen, mit Kindern eine harmonische Beziehung aufzubauen und sie auf dem Weg ins Leben einfühlsam zu begleiten.

Isolde Teschner

Zertifizierungstrainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Isolde Teschner starb am 30. Januar 2017.

Dein Wohnzimmer und dein Garten waren Orte der Gemeinschaft und Unterstützung, deine Sehnsucht, Kinder zu retten, ein Ort der Inspiration und Motivation.



Einführung

*»Ich muss gar nix – ich kann mich entscheiden!
Und außerdem bin ich ein Mensch!«*

Unsere Tochter Elia erwiderte diese zwei Sätze mit dreieinhalb Jahren ihrer Erzieherin im Kindergarten, nachdem diese sagte: »Du musst jetzt aufräumen.« Was folgte, waren lange Elterngespräche mit den ErzieherInnen und für uns eine intensive Auseinandersetzung mit der Frage, wie »gewaltfrei« wir unsere Kinder erziehen wollen.

Meine Frau Gundi und ich beschäftigten uns schon seit einiger Zeit intensiv mit dem Thema Erziehung – nicht nur, weil wir Eltern sind, sondern auch, weil wir Elternkurse (»Starke Eltern – Starke Kinder®«) gaben. In den Kursen und auch zu Hause begegneten uns dabei immer wieder die Fragen, wie wir Grenzen setzen, wie wir Konsequenzen aufzeigen und auch selbst durchhalten können und vor allem die Frage: »Wie viel Orientierung braucht das Kind?«. Der Grundtenor der meisten Erziehungsseminare und Elternratgeber, die wir – vor allem Gundi – damals lasen, war: »Gib deinem Kind Orientierung, damit es sich später für das Richtige entscheiden kann.«

Das klang einfach und auch gut vermittelbar. In der Realität war es allerdings nicht so simpel. Das Orientierunggeben war nicht ganz so leicht, weil Marie (unsere ältere Tochter) und Elia es nicht immer annahmen. Dass die Kinder sich »später« richtig entscheiden würden, war etwas unbefriedigend, wenn »jetzt« das Zimmer immer noch unaufgeräumt war, und auf die Frage, was das »Richtige« sei, habe ich ja selbst für mein eigenes Leben bisher auch noch keine endgültige Antwort gefunden.

Im Zuge ihrer Tätigkeit als Elternkursleiterin stieß Gundi eines Tages auf Marshall B. Rosenbergs Buch *Gewaltfreie Kommunikation*¹ und krempelte damit so einiges in unserer Familie um. In Windeseile verbreitete sie die Idee, es gäbe so etwas wie richtig und falsch nicht, niemand sei für die Gefühle anderer ver-

antwortlich und man bräuchte sich nicht zu entschuldigen, noch dazu, weil es so etwas wie Schuld nicht gäbe. Außerdem: »Man muss gar nix!«

Mein Weltbild drohte einzustürzen! Ich hatte ja schon so einiges mitgemacht: Habe Ich-Botschaften gesendet, Familienkonferenzen abgehalten, positive Formulierungen gefunden und Doppelbotschaften vermieden. Aber jetzt das? Wenn es weder richtig noch falsch gibt, wo bleibt dann die Orientierung? Wenn jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist, wo bleibt dann das Miteinander, und wenn es keine Schuld gibt, dann kann ja jede tun, was sie will. Was ich hingegen annehmen konnte, war, dass ich nichts muss – schon gar nicht das Buch über Gewaltfreie Kommunikation selbst lesen! Mein Bedürfnis nach Autonomie war damals sehr ausgeprägt. Trotz aller Gegenwehr blieb mir die Veränderung jedoch nicht verborgen. Im Gegensatz zu mir sogen die Kinder den Paradigmenwechsel in unserer Familie mit jeder Pore auf. Nicht, dass Gundis Erziehung plötzlich erfolgreicher wurde – die Kinderzimmer wurden durch den Einsatz der Gewaltfreien Kommunikation auch nicht selbstverständlicher aufgeräumt als durch meinen Belohnungs-, Bestrafungs- und Orientierungsansatz. Was sich veränderte, war vor allem die Beziehung untereinander. Sie erschien mir zunehmend entspannter und vertrauter. Die Lautstärke, mit der Auseinandersetzungen geführt wurden, nahm deutlich ab. Wutausbrüche, Tränen und Gewalt zwischen den Kindern kamen seltener vor, wenn Gundi sich um die Kinder kümmerte, als wenn ich das tat.

Seit mir klar geworden ist, dass ich nicht nur die Rolle »Papa« verkörpere, sondern auch ein Mensch bin, der Bedürfnisse haben darf – und diese auch sättige –, hat sich in unserer Familie sehr viel verändert. Es ist ein Miteinander anstatt ein aufopferndes Füreinander. Ich gebe, weil ich es tun will, und nicht, weil ich muss. Wenn ich nicht bereit bin, es zu geben, dann gibt es vielleicht jemand anderes. Wenn ich es tue, dann ist es ein Geschenk – ohne Gegenleistung, Verpflichtung oder Schuld. Es ist mir eine Freude zu schenken, und ich genieße es, sehen zu können, wie herrlich ich täglich von meinen beiden Mädchen genauso beschenkt werde.

Heute halte ich die Absicht, mit der wir miteinander kommunizieren, für den Schlüssel zur Haltung der Gewaltfreien Kommunikation schlechthin. Reden wir miteinander, um die eigenen Ziele zu erreichen, Recht zu bekommen, zu überzeugen, zu gewinnen? Oder wollen wir verstanden werden und den anderen verstehen? »Worum geht es mir eigentlich, wenn ich mit dir rede?«

Und dabei wirkte sie auf mich sogar noch wesentlich ausgeglichener und zufriedener. Bei den Kindern nahm ich auch wahr, dass sie an Stellen, an denen wir normalerweise in den üblichen Nein-doch-Spielchen endeten, eine Art Neugier entwickelten. Die gipfelte in einer Autofahrt, bei der ich Elia anmottzte, weil sie mit ihrer Brezel auf den Boden gebröselte hatte, und Marie mich fragte: »Papa, worum geht's dir eigentlich?«

Langsam wurde ich neugierig und erkannte, dass die Gewaltfreie Kommunikation ein nützliches Mittel für die Kindererziehung ist. Allerdings ging Gundi weiter und fragte auch mich nach meinen Gefühlen und Bedürfnissen. Öl ins Feuer! Wollte sie mich jetzt auch erziehen oder vielleicht sogar therapieren? Hatte sie jetzt für unser altes Spielchen »Wer kommuniziert besser« ein neues Mittel – eine Geheimwaffe – entdeckt, mit der sie mich manipulieren und davon überzeugen wollte, dass sie recht hatte? Ich war ziemlich wütend. Einerseits, weil ich unsicher wurde, indem ich merkte, dass sie mich verstand, obwohl ich doch ganz andere Worte gesagt hatte, und andererseits, weil ich ohnmächtig war in der Idee, dass sich das Gleichgewicht zwischen uns verschieben könnte. Insgesamt hatte ich höllische Angst davor, sie könnte mit der Gewaltfreien Kommunikation unsere Beziehung kaputt machen. Es folgte eine Phase hochemotionaler, kontroverser Diskussion.

Die Wende kam, als mir Gundi erklärte, worin ihre Absicht lag. Für sie sei die Gewaltfreie Kommunikation das beste ihr im Moment zur Verfügung stehende Mittel, um uns miteinander in Kontakt zu bringen, um uns gegenseitig zu verstehen und um unsere Beziehung und Partnerschaft zu stärken. Ihre Intention läge darin, etwas für unsere Beziehung zu tun, nicht dagegen. Ihr Lernen und Wachsen mit mir zu teilen, war eine Einladung, den Weg gemeinsam zu gehen.

Ich beschloss daraufhin, das GFK-Buch zu lesen – erst einmal heimlich. Was mich ansprach, waren Marshalls Geschichten – der Humor und die Leichtigkeit und gleichzeitig die Tiefgründigkeit und Wärme, mit der er erzählt. Ich wollte mehr wissen, besuchte ein Einführungsseminar und Übungsgruppen. Wir integrierten die GFK in unsere Elternkurse und entschlossen uns, gemeinsam an einer GFK-Trainerausbildung teilzunehmen.

In diesem Zeitraum bekamen wir eine Anfrage von einer Elternbeirätin aus Elias Kindergarten, ob wir ein Gewaltpräventionsprogramm kennen oder durchführen können. Ihr Wunsch war, die Kinder stark zu machen für den kommenden Lebensabschnitt. Sie fühlte sich ohnmächtig angesichts der Instanz Schule und war besorgt um ihren Sohn. Um ihn vor schmerzlichen Erfahrungen zu schützen, wollte sie ihm etwas als Unterstützung und Kraftquelle mitgeben. Da wir gerade nach Wegen suchten, um unseren neuen und reichen Erfahrungsschatz nicht nur in Elternkursen, sondern auch gezielt an die Kinder weiterzugeben, entstand die Idee, das Projekt »Giraffentraum« zu entwickeln – mit dem Ziel, die Kinder zu stärken.

»Als ich den ›Giraffentraum‹ las, war ich tief berührt, weil er mich an das erinnert hat, warum ich irgendwann einmal die Ausbildung zur Erzieherin gemacht habe: Ich wollte Kinder so sehen, wie sie sind, und nicht, wie sie sein sollten.«

Sabine, Erzieherin

Im Lauf der Konzeption zeigte sich anhand der neuen Bildungspläne, dass es in vielen Kindergärten einen Bedarf gibt nach empathischem Umgang, lebensdienlicher Kommunikation, Leichtigkeit und Aufrichtigkeit. Im April 2005 stellten Gundi und ich mit Hilfe von Sara Hartmann und Barbara Friedlein das Konzept »Giraffentraum« fertig und führten es in Kindergärten in Karlsfeld und Dürmentingen durch. Die Offenheit, das Engagement und die Begeisterung, mit der die ErzieherInnen über ihre Erfahrungen mit den Kindern, den Eltern und innerhalb der Teams berichteten, und all die Erkenntnisse und Veränderungen,

die unsere Arbeit dort bewirkt hat, beflügelten uns, weiterzumachen und Projekte in vielen anderen Kindergärten durchzuführen. Diese Ergebnisse finden sich wieder in der Diplomarbeit »Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten – Eine empirische Untersuchung zur Umsetzung des Konzeptes ›Giraffentraum‹ an fünf Kindergärten« von Anne Jaschke (TU Dresden, 2007). Die im Rahmen dieser Untersuchung befragten ErzieherInnen benannten unterschiedliche, jedoch nur positive Auswirkungen auf die Kinder und die gesamte Einrichtung. (Einige ihrer Aussagen finden Sie im Buch zitiert.) Anne Jaschke kommt zu folgendem Schluss: »Es gibt zahlreiche Überschneidungen zwischen den untersuchten Bildungszielen der Bildungspläne von Sachsen und Bayern und den Intentionen des Projektes ›Giraffentraum‹. Viele Lernziele der Bildungspläne in den Bereichen Konfliktlösekompetenzen, soziale Kompetenzen und kommunikative Kompetenzen können mit dem Projekt ›Giraffentraum‹ erreicht werden. Damit stellt es ein geeignetes Handwerkszeug dar, um die Empfehlungen der Bildungspläne in die Praxis umzusetzen.« Gemeinsam mit anderen Trainerinnen und Trainern arbeiten wir daran, dass die Gewaltfreie Kommunikation immer mehr Kindergärten, Kindertagesstätten, Schulen und Familien erreicht, dass sie in die ErzieherInnen- und LehrerInnenausbildung integriert wird und dass Eltern in Seminaren Unterstützung und Anregungen bekommen.

Was Sie in diesem Buch finden

In dem vorliegenden Buch wollen wir darstellen, wie die Beziehungen innerhalb von Familien und Kindergärten auf einer wertschätzenden und lebendigen Basis stehen können. Danach beschreiben wir die Gewaltfreie Kommunikation als eine Möglichkeit, dies zu erreichen (zweites Kapitel), und zeigen, wie in dieser Haltung mit Kindern im Kindergartenalter kommuniziert werden kann (drittes Kapitel). Im vierten Kapitel stellen wir das Konzept »Giraffentraum« als Beispiel vor, wie Gewaltfreie Kommunikation in Kindergärten eingeführt werden kann, und verdeutlichen Bezüge zu den Anforderungen der aktuellen Bildungs- und Erziehungspläne.

Dieses Buch ist an vielen Stellen in der Ich-Form geschrieben, da der Prozess der Umwandlung von Erlebtem, Reflektiertem und Erlernem in Geschriebenes hauptsächlich von mir (Frank) vollzogen wurde. Dennoch ist es mir sehr wichtig, dass wir gemeinsam, Gundi und Frank, als Autoren dieses Buches erscheinen. Ich sehe die weitaus aufwändigere und wichtigere Arbeit darin, gemeinsam diese Schritte gegangen zu sein und weiterhin zu gehen. Die zu Papier gebrachten Sätze sind nur das Ergebnis unseres Austausches, der vielen Gespräche, der gemeinsamen Prozesse und unseres Lebens in der Familie. Ich möchte Gundi damit meine Dankbarkeit dafür ausdrücken, dass sie die Gewaltfreie Kommunikation in unser Leben gebracht hat, meine Wertschätzung dafür, dass sie, trotz all meines Gegenwinds, drangeblieben ist, und zeigen, dass ihr Beitrag für dieses Buch für mich mindestens gleichwertig zu meinem ist.

Zudem schildert das Buch unsere Erfahrungen in der eigenen Familie und will unsere Dankbarkeit gegenüber der Gewaltfreien Kommunikation und damit Marshall B. Rosenberg ausdrücken. Wir beschreiben darin unsere Sichtweise der Gewaltfreien Kommunikation, wie wir sie heute haben. Die Gewaltfreie Kommunikation stellt sich für uns nicht als ein starres Modell dar, sondern als eine sehr solide Basis, auf der Leben und Beziehungen von Herz zu Herz gelingen können. Gleichzeitig ist sie auch flexibel und bereit zu wachsen. Mit diesem Buch möchten wir einen Beitrag zur Stärkung der Basis und zu weiterem Wachstum leisten.

Zwölf Jahre später

Die erste Auflage dieses Buches erschien 2007 und wurde bis Oktober 2019 fast 35.000-mal im deutschsprachigen Raum verkauft und ins Koreanische, Niederländische, Polnische und Englische übersetzt. Der »Giraffentraum« hat sich dabei wohl zum verbreitetsten GFK-Projekt im Vorschulbereich entwickelt und wird durch ca. 250 Multiplikatorinnen und viele weitere engagierte Menschen in Kinderkrippen, Kindergärten und Grundschulen getragen und belebt. Ich bin total stolz und von Herzen bewegt, weil meine Sehnsucht, zum Leben von

Kindern beizutragen, sich dadurch so sehr erfüllt. Das Konzept wurde an die jeweiligen Anforderungen, sowohl der Altersgruppen, aber auch an diejenigen von Sprach-, Wald-, Montessori-, Reggio-, Waldorfkindergärten oder an offene, integrative, heilpädagogische Einrichtungen angepasst. Die Gewaltfreie Kommunikation selbst ist mittlerweile zum Standard vieler Ausbildungsstätten für Pädagogen geworden und in etlichen Konzepten pädagogischer Einrichtungen wiederzufinden und zusammen mit dem »Giraffentraum« in verschiedenen wissenschaftlichen Arbeiten evaluiert.

Analog dazu habe ich mich und – auf Basis meiner Erfahrungen – meine Art, wie ich die Gewaltfreie Kommunikation im pädagogischen oder psychologischen Kontext lehre, weiterentwickelt. Anfangs bot ich sie als Möglichkeit an, wie wir mit Kindern umgehen können. Mittlerweile halte ich sie im professionellen Kontext für ein Muss (auch wenn das in GFK-Ohren wehtut), weil ich sie für das wesentliche Tool halte, das zwischenmenschlichen Umgang ausmacht. Empathie ist der Schlüssel zum Aufbau von Beziehungen und Aufrichtigkeit der kongruenteste Weg, Kindern Orientierung und soziales Feedback zu geben. Sprachförderung, Resilienz, Konfliktkompetenzen, Kooperationsfähigkeit usw. sind keine »nice-to-have«-Themen in kindorientierten Einrichtungen, sondern Auftrag der Professionen (siehe Bildungs-, Orientierungs- und Entwicklungspläne der Kitas oder Leitlinien der Kultusministerien)! Professionalität bedeutet für mich nicht Perfektion – mir ist völlig klar, wie schwierig pädagogische Arbeit heute ist, und ich ziehe den Hut vor allen, die sich in diesem Bereich engagieren – es bedeutet vielmehr die Bereitschaft zum Lernen, zur Selbstreflexion und zur Veränderung. Mit Aussagen wie »Das haben wir aber seit dreißig Jahren so gemacht!« oder »Das ist mir aber zu anstrengend, so zu reden!« entziehen sich PädagogInnen, LehrerInnen und TherapeutInnen meines Erachtens diesem professionellen Auftrag. Professionalität bedeutet allerdings für mich auch nicht zwangsläufig Veränderung und Erneuerung. Mit dem Herzen bei den Kindern zu sein, sie willkommen zu heißen und ihnen Raum zu geben, bedürfen keiner neuen Konzepte. Genau diese Hinwendung zum Kind ist es, was ich in der Arbeit mit Kitas immer wieder vorfinde und so schätze.

Europaweit habe ich Einblick in unterschiedlichste pädagogische Einrichtungen bekommen und dabei viel von deren alltäglichen Themen erfahren, die

überall ähnlich sind: von Kindern, die sich gegenseitig beißen, schubsen, hauen, die traumarisiert sind, missbraucht, krank. Von Eltern, die mehr oder weniger bereit sind, zu kooperieren, die orientierungslos und hilfeschend sind oder die den Kindern keine Orientierung geben, die ein eigenes Verständnis von Bring- und Holzeiten haben oder die die »gesundes-Essen-Regel« einfach mit Kindermilchsnitten übergehen. Von Teamkonflikten, Fachkräftemangel, fehlender Wertschätzung, mangelnder finanzieller und räumlicher Ausstattung usw.

Im Wesentlichen treffe ich in diesen Einrichtungen Menschen mit einem riesengroßen Herzen für Kinder. Die an ihnen dranbleiben, für sie da sind, ein offenes Ohr haben und mit dem Herzen zuhören. Dort fällt die Gewaltfreie Kommunikation auf so fruchtbaren Boden, und ich liebe es, wenn sie es am Ende des Seminars kaum erwarten können, das Gelernte sofort zu Hause in der Familie und am nächsten Tag mit den Kindern der Einrichtung auszuprobieren.

Auch die Themen, mit denen Eltern sich täglich auseinandersetzen sind recht ähnlich: Zweijährige wollen kein Gemüse essen, Vierjährige nicht Zähneputzen, Achtjährige nicht ins Bett, Zehnjähriger keine Hausaufgaben machen, Zwölfjährige Zimmer nicht aufräumen, Vierzehnjährige nur noch Computer spielen und Sechzehnjährige wollen ein Tattoo. Ich freu mich zu sehen, wie viele Eltern daran arbeiten, langfristig in die Beziehung zum Partner und zu den Kindern zu investieren. Eine gute Beziehung ist nicht Glück oder Zufall, sondern meines Erachtens Ergebnis einer intensiven Arbeit und Auseinandersetzung damit.

In den zwölf Jahren hat sich auch in unserer Familie einiges gewandelt. Unsere Töchter sind zwischenzeitlich erwachsen, und ich feiere in Demut und Dankbarkeit jeden Moment, in dem wir diese beiden wundervollen Menschen begleiten dürfen. Meine Frau hat sie vor ein paar Jahren gefragt, wie sie diese Zeit mit uns und der Gewaltfreien Kommunikation erlebten und dieses Interview in ihrem Buch »Herr Rosenberg und die Kaffeetasse« abgedruckt. Darin berichten unsere Töchter sehr ehrlich, wie sie diese Zeit erlebt haben und wie sie sich darin entwickelt haben. Erntezeit.

Sonia Gembus, Lektorin im Kösel-Verlag, gab den Ansporn zu dieser Erweiterung des Buches. Sie nahm an einem meiner Seminare teil und fand es kostbar, die Praxisbeispiele aus Familien, Kitas und Schulen weiterzugeben. Also habe ich das Buch überarbeitet und stellte fest, dass ich hinter allem, was

ich damals geschrieben habe, nach wie vor stehe. Ergänzt habe ich viele Beispiele, Denkanstöße oder auch konkrete Handlungsvorschläge, habe an manchen Stellen klarer Position bezogen und manchmal meine eigene Sichtweise Gewaltfreier Kommunikation betont. Manches Mal versuche ich mit Humor, ernste Themen zu beschreiben und manches Mal könnte es sein, dass Sie sich im Spiegel wiedererkennen.

Grundsätzlich vertraue ich nach wie vor darauf, dass wir alle stets das Schönste und Beste tun, das uns in der jeweiligen Situation zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.