

Gewaltfreie Kommunikation

Die Haltung der GFK

„Diese Haltung entfernt sich von dem oft „einfacheren“ Weg, indem ein oder zwei Sätze durch den Raum geworfen werden, ohne der Handlung = Aussage des Kindes auf den Grund zu gehen, sprich: auf Bedürfnissuche zu gehen. Jedes Verhalten hat einen Grund, davon bin ich fest überzeugt. Die GFK lädt ein, die (unerfüllten) Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen ernst zu nehmen, sie zu benennen und einen Umgang damit zu finden.“

Aus: Gewaltfreie Kommunikation in der Kita. Christin Fürchtenschneider. Kita aktuell spezial 2/2022. Seite 7-10

Wolfs-Sprache

Runterspielen, Beschwichtigen,
Ablenken

Belehren, Bevormunden

Bemitleiden

Ratschläge erteilen

Es besser wissen.

Giraffen-Sprache

Ich höre zu. Ich höre zu. Ich höre zu.

Ich habe etwas gehört oder gesehen.
Ich versuche es so zu nehmen, wie es
ist, ohne zu bewerten.

Ich drücke meine echten Gefühle aus

Ich formuliere Bitten. Ich akzeptiere
ein JA genauso wie ein NEIN.

Der Wolf:

- **Findet nicht die passenden Worte.**
- **Sieht nicht das Positive im Gesagten (des Gegenübers und in seinem Inneren).**
- **Verhält sich bewertend und negativ.**
- **Geht schnell in den Angriff.**
- **Urteilt, kritisiert, macht Vorwürfe.**
- **Übernimmt keine Selbstverantwortung.**
- **Geht in die Opferrolle („immer mache ich alles falsch...“ // “immer ich“).**
- **Generalisiert und verallgemeinert.**

Die Giraffe:

- **Hat ein großes Herz und einen weiten Blick**
- **Spricht die „Sprache des Herzens“.**
- **Ist sich selbst und anderen gegenüber wohlwollend und zuversichtlich.**
- **Trennt zwischen Beobachtung und Bewertung.**
- **Achtet auf seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle.**
- **Kann diese benennen.**
- **Geht in die Selbstreflexion.**
- **Ist in der Selbstverantwortung.**
- **Äußert Bitten statt Forderungen.**
- **Übersetzt Kritik – entschlüsselt die Bedürfnisse.**
- **Ist interessiert.**
- **Fühlt sich nicht überlegen.**

Bitte in der Kleingruppe zu folgenden Fragen austauschen:

Welche Handlungen und Aussagen von Menschen in euren Fortbildungen und Beratungen findet ihr schwierig? (Sammelt bitte Beispiele.)

Welche Bedürfnisse könnten dahinter stehen und wie könntet ihr sie benennen?

**Wie können wir diese Aspekte
aus der gewaltfreien Kommunikation
in Fortbildung und Beratung anwenden?**