Ausgabe 3|2023 – erschienen bei Empathikon.de | 10,00 € | ISSN 2627-0234

Empathische Zeit

Magazin für Konfliktlösung und sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Wir für euch Wissen und Tipps von GFK-Aktiven

Wo ist denn hier der Notausgang?

Visionen für ein besseres Morgen

- Werdet Vorreiter für nachhaltiges Bauen!
- Hier ging ein Giraffentraum in Erfüllung
- Ich fahr jetzt nach Hause ... und zwar allein!

FÜR EINSTEIGER NEWS FÜR INSIDER

Wie Sprache entstand: „Wenn du die Antilope über den Kamm treibst ...“

Serie über GFK-Irrtümer: Mit genug Empathie lässt sich jede Beziehung richten

Der Orca schwimmt weiter Ablösung: Neue TrainerInnen übernehmen Verantwortung

Hier ging ein ***Giraffentraum*** *in Erfüllung*

Unser Weg zur Gewaltfreien Kommunikation

Von Eva Singer, Teammitglied des Kinderhauses Lummerland in der Gartengruppe „Spurensucher“

Gemeinsam mit unserer Elternschaft tragen wir Verantwortung für eine bestmögliche Entwicklung unserer Kinder. Teil unseres Bildungsauftrags ist es, die emotionale Entwicklung und Resilienz der Kinder zu fördern sowie Gewalt präventiv zu begegnen. Zu diesem Thema hat bereits ein Teil unseres heutigen Teams an verschiedenen Aus- und Fortbildungen teilgenommen, wie zum Beispiel dem GUTE FREUNDE-Programm oder dem Montessori-Diplom. Doch der Alltag und die einhergehenden Veränderungen über die Jahre stellten uns immer wieder persönlich und als Team vor große Herausforderungen.

Die stellvertretende Leitung, Bianca Igel, suchte nach neuen Wegen, um das Team zu stärken und zu unterstützen. Sie fragte sich, wie eine positive Atmosphäre mit Leichtigkeit, Wertschätzung und Lösungsorientierung im Alltag geschaffen werden kann; also weg von einer „Jammerkultur“, von Verurteilungen, Schuldzuweisungen und alten Glaubenssätzen. Dabei entdeckte sie die GFK.
Neugierig geworden besuchte sie GFK-Workshops, nahm an einem Einführungsseminar und einer Jahresübungsgruppe teil, hörte Podcasts und las Bücher. Diese Erfahrungen brachten sie dazu, sich selbst als Mutter von zwei Töchtern und als Pädagogin unter die Lupe zu nehmen. Die Umsetzung der neuen Erkenntnisse im Alltag war zu Beginn noch etwas holprig. Doch Tag für Tag wurde es klarer, leichter und verständlicher. Mit der jüngeren Tochter wurde zum Beispiel als Abendritual das Feiern und Bedauern eingeführt, das bis zum heutigen Tag für beide nicht mehr wegzudenken ist.
Begeistert von diesen Erfahrungen nahm sie die Möglichkeit wahr, die Gewaltfreie Kommunikation im Großteam den KollegInnen vorzustellen. Durch Ausprobieren und ein langsames Herantasten begann hier nach und nach auch für einige TeamkollegInnen die „GFK-Reise“. Doch gerade im oft so herausfordernden Alltag war eine durchgehende empathische und wertschätzende Kommunikation zunächst ungewohnt und anstrengend, gerade im Zusammenhang mit Regeln.

Es reifte der Wunsch heran, alle Teammitglieder ins Boot zu holen, sattelfester zu werden und tiefer zu gehen. So erweiterten wir unser Wissen über die GFK und deren Hintergründe kurze Zeit später, im Oktober 2022, durch zwei Fortbildungstage mit Manuel Baum. Dieser entfachte die Begeisterung für die „Sprache des Herzens“ im gesamten Kinderhaus.

Zwei intensive Tage lang beschäftigten sich sowohl das Krippen- als auch Kindergartenpersonal damit, Kinder einfühlsam zu begleiten und sich selbst wahrzunehmen.

> Rosenbergs Modell stellte für viele von uns eine unglaubliche Bereicherung und wertvolle Ergänzung zu den bisher gelernten Kommunikationsstrategien dar.

Manuel Baum brachte uns als Team auf einen Nenner und zeigte uns auf, welche Ressourcen wir diesbezüglich schon in uns tragen. Er stellte uns den Giraffentraum vor und besprach mit uns die Umsetzung mit den Kindern.

Nach der Fortbildung war zunächst eine Zeit des Sich-Ausprobierens. Alte Glaubenssätze wurden überdacht, persönliche Bedürfnisse berücksichtigt und die Wichtigkeit der Selbstfürsorge erkannt. Neben den zuvor bereits intensiv behandelten Gefühlszuständen gewann das Austauschen über die Bedürfnisse in unserem Alltag immer mehr an Bedeutung. Wir rückten als Team zusammen und entwickelten ein Verständnis für Miteinander, Füreinander und Voneinander.

Während dieser Zeit wurden erste GFK-Inhalte über Impulse in Elternbriefen an die Eltern herangetragen. Bei einer Elternumfrage im Dezember 2022 wurde deutlich, dass mittlerweile auch einige Eltern großes Interesse daran hatten, mehr über die GFK zu erfahren. Wir buch-

Von links: Ein Brief von den Eltern der kleinen Giraffe. Das Findelkind bekam ein gemütliches Bett. Vorbereitungen zum großen Fest.

ten Manuel Baum für einen Informationsabend im März 2023 für Eltern und KollegInnen, der auch offen für die umliegenden Einrichtungen war. Hier stellte Manuel Baum die Gewaltfreie Kommunikation vor und wie wir in Verbindung mit uns selbst und unseren Mitmenschen treten können.

Im Vordergrund stand dabei nicht, Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation im Zusammenleben ermöglicht.

Für einige KollegInnen aus anderen Einrichtungen und viele Eltern war dies absolutes Neuland, jenseits von Belohnung und Bestrafung mit ihren Kindern in Kontakt zu treten. Im gegenseitigen Austausch konnten Ideen und Impulse mitgegeben werden, welche zum Teil direkt im Anschluss zu Hause umgesetzt wurden. Dazu gehörten beispielweise das Aushalten und Begleiten jeglicher Gefühle als auch das gleichzeitige Aufzeigen verschiedenster Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen.

Ein Zitat von Andrea Beck, einer Teilnehmerin des Elternabends: „Wir hatten einen tollen gemeinsamen Elternabend im Kindergarten. Manuel holt einen ab und nimmt einen mit in eine Welt, in der man beginnt, Verhalten, Aktionen und Reaktionen zu hinterfragen, um das Bedürfnis dahinter zu entdecken. Absolute Weiterempfehlung!“

Nach einigen Monaten des Ausprobierens trauten wir uns, den Giraffentraum mit der ersten Kindergartengruppe umzusetzen.

Die Begeisterung für das Konzept und die gesamte Haltung der GFK nahm ich zudem als Anlass, im Rahmen meiner PiA-Erzieher-Ausbildung, meine Facharbeit über die Bedeutung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation im Kindergarten zu schreiben.

Als ich Manuel Baum am Elternabend von meinem Facharbeitsthema erzählte, bot er sich spontan als Unterstützer an. Ich war überwältigt und ein bisschen sprachlos vor Glück. Sowohl beruflich als auch privat bereicherte mich die GFK sehr. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Entstehung der GFK und der Biografie Rosenbergs. Das half mir, sein Modell noch besser einzuordnen und zu verstehen. Neben den theoretischen Aspekten rund um das Vier-Schritte-Modell, umfasste meine Facharbeit die praktische Umsetzung dieser Inhalte.

Der „Giraffentraum“ brachte den Kindern die vier Schritte der GFK näher, indem sie diese durch eine Angebotsreihe direkt erfahren konnten. Dieses Projekt setzte ich in unserer Kindergartengruppe um und begann mit dem Vorstellen einer Plüschtier-Giraffe. Die Kinder beschrieben genau das Aussehen der Giraffe, die ohne Eltern zu uns gekommen war. Gleich war allen Kindern klar:

Der Babygiraffe muss geholfen werden!

Gemeinsam richteten wir eine „Giraffenecke“ mit Tüchern, Seilen und Federn ein. In der darauf folgenden Einheit sprachen wir über die Trauer des Tieres und thematisierten anhand von Gefühlskarten weitere Emotionen. Daran anknüpfend ging es wenige Tage später um Bedürfnisse, welche wir alle in uns tragen.

Da das einsame Giraffenkind Unterstützung benötigte, gestalteten die Kinder Plakate und hängten diese auf, um die Eltern der Giraffe zu finden. Kurze Zeit später kündigten diese ihre Ankunft im Kindergarten mit einem Brief an. Die Vorfreude über den Besuch wurde zelebriert, indem die Gruppe eine Feier für das Wiedersehen der Giraffenfamilie vorbereitete. Gemeinsam wurden Zutaten für einen Giraffenkuchen eingekauft und zubereitet sowie Tische und Bänke festlich dekoriert.

Es entstand die Idee, auch Manuel Baum zum Fest einzuladen. Er kam gemeinsam mit den Giraffeneltern bei uns „Spurensuchern“ an. Die Kinder waren aufgeregt und voller Freude.

Nach dem Zusammentreffen der Giraffen wiederholten wir mit den Kindern die Symbole „Kamera“, „Herz“, „Schatzkiste“ und „Fenster“, welche für das Mitteilen von „Beobachtungen“, „Gefühlen“, „Bedürfnissen“ und „Bitten“ stehen. Die Giraffeneltern brachten einen Giraffenstock und Giraffenohren als Geschenk mit. Diese unterstützen die Kinder zukünftig dabei, die Rolle der sprechenden und zuhörenden Person in einem Konflikt einzunehmen und anschließend zu tauschen, damit Verbindung zwischen beiden entstehen kann.

Im Anschluss wurde mit dem von den Kindern selbstgebackenen Giraffenkuchen gemeinsam gefeiert. Die Giraffen blieben noch einige Zeit. So konnten die Kinder immer wieder ins Rollenspiel gehen und die Giraffensprache verinnerlichen. Anfang Juli verabschiedeten sich die Plüschgiraffen von uns, weil die Inhalte eingeführt und in den Alltag integriert sind. Im neuen Kindergartenjahr wird das Projekt „Giraffentraum“ weiter fortgeführt und den neuen Kindern gemeinsam vorgestellt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich durch das aktive und direkte Auseinandersetzen mit der „Giraffensprache“ einige Veränderungen beobachten ließen. Das Team ist geschult, einen Konflikt „giraffisch“ zu begleiten und den Kindern Empathie und Wertschätzung vorzuleben und zu fördern. Die Kinder setzen das im Kindergarten und sogar zu Hause um. So wurde beispielsweise eine Großmutter in einer Spielsituation nach ihren Bedürfnissen gefragt, die etwas überrascht reagierte. Dies zeigt wieder einmal die Wirkung unserer pädagogischen Arbeit, die weit über das berufliche Leben hinausgeht. Wir sind gespannt, wohin unsere Reise mit der GFK noch geht. Dass sie weitergeht, ist sicher.

Der Giraffentraum: Eine Vision für eine bedürfnisorientierte Pädagogik

Von Manuel Baum

*Eine Fortbildung im Kinderhaus mit **Mehrwert** für Groß und Klein*

Ich bin selbst Papa. Und Pädagoge. Als ich 2015 die Gewaltfreie Kommunikation für mich entdeckte, war ich von den vielen Erkenntnissen überrascht. Mein pädagogisches Fachwissen hatte mir zuvor klare Vorstellungen von richtigem und falschem Verhalten vermittelt. Durch die GFK lernte ich unter anderem neue Perspektiven kennen, die mein Leben bereicherten: Ich übernahm die Verantwortung für meine Gefühle und erkannte, dass Verbindung vor jeder tragfähigen Lösung steht. Als ich dann 2021 selbst Vater wurde, wurde mir bewusst, wie wichtig meine Erfahrungen mit der GFK gerade mit Kindern sind. Denn die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern sprechen, formt ihre innere Stimme und prägt ihr Verständnis von sich selbst und anderen.

Als GFK-Trainer reifte in mir der Traum, PädagogInnen auf giraffische Weise zu begleiten, damit sie diesen Ansatz an die Kinder weitergeben können. Das ist für mich der Beginn gesellschaftlicher Veränderung.

Die Ausbildung zum Multiplikator für das Projekt „Giraffentraum“ bei Frank Gaschler ebnete mir den Weg, um dies zielführend umzusetzen. Seitdem unterstütze ich Menschen in der Entwicklungsbegleitung von Kindern, die „Richtig-Falsch-Brille“ abzulegen und ihren Mitmenschen bedürfnisorientiert zu begegnen.

Üblicherweise haben Kindergärten für zwei Tage im Jahr die Möglichkeit, die Einrichtung zu schließen, um Teamtage, Supervisionen und Fortbildungen abzuhalten. Diese Tage sind in der Regel starr festgelegt und im Kindergartenjahr weit im Voraus geplant, um KollegInnen und Eltern Planbarkeit und Verlässlichkeit zu bieten. Deshalb freut es mich immer wieder, wenn Teams sich entscheiden, diese wertvollen zwei Tage ausschließlich der GFK zu widmen – neben all den anderen Themen. Es zeigt mir ein großes Vertrauen, das der GFK als Thema und mir als Vermittler entgegengebracht wird.
In der Auftragsklärung im Vorfeld erkundige ich mich nach aktuellen Themen, mit denen sich die Mitarbeitenden beschäftigen. Wo kommen sie nicht weiter? Wo wünschen sie sich alternative Handlungsmöglichkeiten? Ich bitte um ein paar praktische Beispiele (natürlich anonymisiert), um das Ganze für mich lebendig werden zu lassen. Basierend darauf passe ich mein Training an, soweit es ein Einführungstraining zulässt.

Zwei Tage sind zwei Tage.

Ich kenne TrainerInnen, die solche Aufträge nicht annehmen. In zwei Tagen könne man zu wenig bewegen, da sei keine nachhaltige Veränderung möglich, höre ich manchmal. Ich kann das nachvollziehen: **sich und andere wirksam erleben wollen, Sinnhaftigkeit im Tun, Nachhaltigkeit im Handeln –** all das braucht Zeit. Ich kann die Rahmenbedingungen nicht ändern. Gleichzeitig kann ich in den zwei Tagen versuchen, ein anderes Verständnis von Erlebtem zu vermitteln und neben vielen anderen Dingen vor allem eines: die Begeisterung für die GFK zu entfachen, indem ich in praxisbezogenen Beispielen andere Sichtweisen aufzeige, die zum Ausprobieren anregen und weiteres Interesse wecken. Meiner Erfahrung nach kommt der Rest dann von allein – wie im Kinderhaus Lummerland, die in ihrem eigenen Artikel (siehe Seite 36) detailliert von ihrem Weg und den Veränderungen berichten. Gerne erweitere ich ihn um meine Perspektive.

Die Anfrage des Kinderhauses Lummerland aus Uttenreuth machte mich neugierig. Einige Mitarbeitende hatten bereits Erfahrungen mit GFK gemacht und waren begeistert. Diese weckten Interesse im gesamten Team, sodass sie beschlossen, eine Inhouse-Fortbildung durchzuführen. Der „Giraffentraum“ klang interessant, gleichzeitig wollten sie sich zunächst alle auf denselben Wissensstand bringen: die Grundlagen der GFK verstehen und sehen, wie es den Alltag bereichern kann.

Im Oktober 2022 traf ich dort auf ein Team, das mich gleich zu Beginn mehrmals überraschte: Während der gesamten Zeit gab es ein für mich sehr beeindruckendes, von den Mitarbeitenden selbstgemachtes kulinarisches Buffet für die Pausen („das ist bei uns immer so"). Außerdem hatte das Team einen eigenen Einstieg in die Tage vorbereitet und lud mich ein, diesen mit ihnen zu erleben. Die vielen Fragen signalisierten mir starkes Interesse des Teams und ihre Bereitschaft, das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation zu verstehen und in ihren Arbeitsalltag im Kindergarten integrieren zu wollen. Es war für mich erfrischend zu erleben, wie offen und engagiert ich sie wahrnahm. Mir war es wichtig, dass sie das Gelernte in einem geschützten Rahmen ausprobieren konnten, bevor sie es in der Praxis anwendeten. Dieser Aspekt liegt mir in meinen Trainings immer besonders am Herzen.

Nach der Fortbildung vergingen einige Wochen, bis ich wieder etwas von der Einrichtung hörte. Mittlerweile weiß ich, dass die Gewaltfreie Kommunikation nicht in den Hintergrund geriet, weil der Alltag sie überdeckte, sondern weil die Begeisterung Raum brauchte, um das Erfahrene zu verdauen und auszuprobieren. So erreichte mich schließlich die Anfrage nach einem Elternabend: Das Team wollte transparent machen, was es zusammen entdeckt hatte und wie es die Erkenntnisse mit den Kindern anwendete. Im Vorfeld rechneten wir aufgrund früherer Erfahrungen der Kita mit etwa 20 Teilnehmenden. Erfahrungsgemäß kommen oft weniger Personen, da die Kinderbetreuung kurzfristig ausfällt oder andere Bedürfnisse der Teilnehmenden im Vordergrund stehen.

Umso überraschter war ich, als dann über 40 Personen der Einladung des Kindergartens folgten, sich bis zur letzten Minute beteiligten und im Anschluss noch individuelle Fragen mit einzelnen Teilnehmenden besprochen werden konnten. Einige Beispiele für Fragen der Eltern: „Warum sagt mein Kind immer nein?", „Wie kann ich bedürfnisorientiert Grenzen setzen?" und „Wie kann ich mich selbst beruhigen, wenn ich emotional aufgewühlt bin?"

Zu meiner großen Freude führte die erste Kindergartengruppe den Giraffentraum ein und Eva Singer verfasste sogar ihre Facharbeit über die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation im Rahmen des Projekts Giraffentraum. Die Mitarbeitenden gehen den nächsten Schritt, werden sicherer und bemerken eine Veränderung im Alltag. Das spricht sich rum: Ein Waldkindergarten und ein Hort des gleichen Trägers haben mich bereits gebucht und machen sich ebenfalls auf den Weg. Ich freue mich bereits drauf, diese Teams auf ihrem Weg zu begleiten.

Die PädagogInnen als Vertraute der Kinder haben stets die Kontrolle über das, was mit den Kindern passiert. Sie filtern, was sie anwenden und stimmen es auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstände der Kinder ab.

Dass ich als Trainer bei der Umsetzung des Projekts mit den Kindern mitwirke, ist nicht vorgesehen. Ich trainiere und coache ausschließlich die Teams. Die Einladung des Teams, am Abschlussfest des Giraffentraums teilzunehmen, überraschte mich daher. Da ich keine inhaltlich aktive Rolle einnahm, erfreute ich mich daran, einen kleinen Teil der Umsetzung miterleben zu können.

Dieser Einblick bietet sich uns TrainerInnen in der Regel nicht – umso mehr genoss ich ihn. Am Giraffentraum gefällt mir besonders die Möglichkeit, dass er individuell an die Gegebenheiten vor Ort angepasst werden kann. Oft erlebe ich Einrichtungen als zurückhaltend, gleich das gesamte Paket mit Einführungstraining, Coachings, Elternabend, Vertiefungstraining und Elterntraining zu buchen, obwohl dieser ganzheitliche Ansatz in meinen Augen sehr wirksam ist. Gleichzeitig ist es mir wichtig, allen die Möglichkeit zu geben, in ihrem eigenen Tempo und entsprechend ihrer zeitlichen und finanziellen Ressourcen aktiv zu werden. Das Kinderhaus Lummerland ist ein passendes Beispiel, dass der Rest von allein kommt, sobald der Mehrwert im Alltag sichtbar wird.

Aus meiner Sicht brauchen Kinder jemanden, der sie versteht und begleitet, ohne ihr Handeln zu bewerten oder zu verurteilen. Anstatt Kinder zu bestrafen, sollten wir sie darin unterstützen, ihre Bedürfnisse zu verstehen und alternative Lösungen zu finden, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Ich bin überzeugt: Kinder sind von Natur aus mitfühlend und empfindsam. Es liegt an uns, das zu unterstützen und sie zu ermutigen, diese Qualitäten zu bewahren und auszubauen.

Deshalb freue ich mich riesig, wenn Menschen wie das Team des Lummerlandes sich auf den Weg machen, um die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu entdecken und zu verinnerlichen – damit eine gewaltfreie und bedürfnisorientierte Entwicklungsbegleitung irgendwann selbstverständlich ist. Das ist es, was mich antreibt. Ein kleiner Traum von mir. Ein gelebter Giraffentraum.

Das Projekt Graffentraum

Das Projekt „Giraffentraum®" wurde von Gundi und Frank Gaschler entwickelt und basiert auf ihrem Buch „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst", um die Gewaltfreie Kommunikation in Kindergärten einzuführen. Das Ziel ist es, eine gewaltfreie Haltung zu etablieren und die grundlegenden Fähigkeiten zur Kommunikation, zum Einfühlungsvermögen, zur Konfliktbewältigung und zum sozialen Umgang bei den Kindern zu fördern. Das Projekt umfasst Trainings für das pädagogische Personal, einen Leitfaden zur Umsetzung, Coachings während der Einführungsphase und Elternveranstaltungen für den ganzheitlichen Ansatz und zur Steigerung der Wirksamkeit.