

# MUUUUUSLETTER 4/21

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

**Heute stellen wir Ihnen das Model der Gewaltfreien Kommunikation vor.** Es besteht aus vier Punkten: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten.

**Beobachtung oder Bewertung:** Beobachtung bedeutet, dass Sie eine konkrete Handlung (oder Unterlassung) beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen.

Beispiele:

„Lisa ist grundlos sauer auf mich.“ = Bewertung.  
„Trotz dreimaliger Aufforderung, das Spiel zu beenden, hat Nora weitergespielt.“ = Beobachtung ohne Bewertung.

Beobachtung kann durch Spiele geübt werden:

- „Ich sehe etwas, was du nicht siehst.“
- „Überwachungskamera“: Zuerst sind alle Kinder im selben Raum und beobachten sich (z.B. Kleidung). Die Überwachungskamera verlässt den Raum. Anschließend berändert ein Kind ein Detail an sich selbst. Die Überwachungskamera kommt wieder in den Raum und findet heraus, was verändert wurde.

**Gefühle:** Die Beobachtung löst ein Gefühl aus, das im Körper wahrnehmbar ist und mit einem oder mehreren Bedürfnissen in Verbindung steht.

Beispiele: „Ich bekomme Angst, wenn du so etwas sagst.“ oder „Ich bin sehr wütend.“

Gefühle können durch „Gefühlskarten“, „Gefühlsbarometer“ oder „Emojis“ gut eingeübt werden. Fragen dazu können sein: „Wie könnte sich dein Freund gefühlt haben, als du das gesagt hast?“ oder „Wann hast du dich zuletzt so gefühlt (zeige auf

eine Emoji-Karte)?“, oder „Wie hast du dich gefühlt, als das passiert ist?“

**Bedürfnisse:** Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Oft ist es schwer, diese auszudrücken bzw. klar zu formulieren. Manchmal wird auch nicht das Bedürfnis genannt, sondern schon in Lösungen gedacht.

Beispiele: „Ich möchte mich auf dich verlassen können.“ = Bedürfnis; "Seid nicht so laut!" = drückt kein Bedürfnis aus, sondern bereits eine Lösung. "Ich brauche unbedingt etwas Ruhe." = Bedürfnis

Hier können z.B. auch wieder die Gefühlskarten benutzt werden und sie können fragen. „Was könnte Tim (auf ein trauriges Gesicht zeigen) brauchen, wenn er so traurig ist?“ „Welche Dinge machen ein Kind glücklich?“

**Bitten:** Aus Bedürfnissen folgt oft die Bitte um eine konkrete Handlung. Bitten sind anders als Wünsche. Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt, Wünsche dagegen sind vager, beziehen sich auf Zustände („sei respektvoll“) oder auf Ereignisse in der Zukunft.

Beispiele: „Ich hätte gerne, dass du mich anrufst, wenn du länger bei deiner Freundin bleibst.“

**Giraffensprache vs. Wolfssprache:** Erklären Sie den Kindern auch den Unterschied zwischen der Giraffensprache und der Wolfssprache.

Die Giraffe hat das größte Herz aller Landtiere. Sie ist immer daran interessiert, wie es ihr selbst und anderen geht. Deshalb kümmert sie sich immer gut um sich selbst und auch um andere. Sie hat auch einen langen Hals, mit dem sieht sie weit und findet immer einen gemeinsamen Weg. Mit den Augen



# MUUUUUSLETTER 4/21

beobachtet sie genau. Mit den Ohren hört sie immer gut zu.

Der Wolf spricht jedoch eine andere Sprache. Wölfe sind kleinere Tiere, haben nicht so ein großes Herz und haben deshalb nicht den Überblick wie ihn Giraffen haben. Wenn Wölfe wütend sind, dann



schnappen sie zu, knurren andere an oder verletzen sie in irgend einer Weise. Wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht. Beispiel: „Du bist so blöd!“

Viel Spaß bei der Umsetzung  
wünscht euch  
Alexandra Kolbitsch

