

Zusatzinhalte zum Hörbuch

Hanna Brodersen

Dich durch mein Herz sehen

Beziehung statt
Erziehung mit
Gewaltfreier
Kommunikation



 Junfermann



Inhaltsverzeichnis

Bedürfnisse in Kindersprache	3
The Work- die 4 Fragen von Byron Katie	5
Beispielprozess „Man darf nicht schlagen“	6
Eigene Erfahrungen im Umgang mit Süßigkeiten	7
Eigene Erfahrungen im Umgang mit Fernsehen und Mediennutzung	8
Gefühls- und Bedürfnislisten	10
Wie es sich anfühlen kann, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:	10
Wie es sich anfühlen kann, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind:	10
Beispiele für menschliche Bedürfnisse	10
Impulse für das Familienleben	11
Familienkonferenz	11
Familiengrundgesetz	12
Der Herzschlüssel.....	12
Atmen	12
Die Giraffe zieht ein	12
Giraffenequipment	13
Giraffen, vernetzt euch	13
Konflikte begleiten	13
Geschichte für Kinder	14
Literatur und Ressourcen	16

Bedürfnisse in Kindersprache

Ist es dir wichtig, dass...

Achtsamkeit: ... wir hier aufeinander aufpassen? ... ich vorsichtig und sanft mit deinen Sachen bin?

Schönheit: ... du etwas beitragen kannst, damit wir es hier schön haben? ... du das anziehen kannst, was für dich schön aussieht?

Aufrichtigkeit: ... du sagen kannst, wie es dir gerade geht? ... was für dich nicht passt?

Authentizität: ... du dich so zeigen kannst, wie du gerade da bist? ... du mit allen Gefühlen hier sein darfst?

Autonomie: ... du selbst über dich bestimmen kannst? ... du mit deinem Nein gehört wirst?

... du selbst entscheiden kannst, wann du etwas tun willst?

Beitragen: ... du etwas beitragen kannst, damit es uns allen zusammen gut geht?

Bewegung: ... du toben und spielen kannst? ... deine Hände und Füße etwas zu tun haben?

Ehrlichkeit: ... wir uns die Wahrheit sagen? ... du darauf vertrauen kannst, dass es ernst gemeint ist?

Empathie: ... jemand wirklich zuhört, wie es dir geht? ... du damit verstanden wirst, wie sich das für dich anfühlt?

Fairness: ... jeder bekommt, was er braucht? ... für alle gesorgt ist?

Feiern: ... du zeigen kannst, wie viel Spaß dir das macht? ... du deine Freude teilen kannst?

Freiheit: ... du tun kannst, was dir gerade gut tut? ... du tun kannst, was sich für dich richtig anfühlt?

Frieden: ... sich alle vertragen? ... es uns zusammen gut geht? ... wir freundlich zueinander sind?

Gehört werden: ... dir jemand zuhört? ... sich Zeit für dich nimmt?

Gemeinschaft: ... wir alle zusammen sind? ... alle fühlen können, dass sie auch dazugehören?

... wir gemeinsam Spaß und Freude haben?

Harmonie: ... wir entspannt zusammen sind und nicht streiten oder schreien?

Unterstützung: ... dir jemand hilft? ... wir zusammen eine Idee finden?

Individualität: ... du deine eigenen Ideen ausprobieren kannst? ... Dinge auf deine eigene Art und Weise tun kannst?

Klarheit: ... du weißt, was als Nächstes dran ist? ... du weißt, was jemand von dir möchte? ... du deutlich machen kannst, was du willst?

Kontinuität: ... es sich vertraut anfühlt? ... es genau so ist, wie du es kennst?

Kreativität: ... du etwas Neues herausfinden kannst? ...dich ausprobieren darfst?

Leichtigkeit: ... alles einfacher ist? ... sich das ganz leicht anfühlen kann?

Liebe: ... andere dir zeigen, wie lieb sie dich haben? ... die anderen verstehen, wie lieb du sie hast?

Ordnung: ... alles den Platz hat, den du ihm gegeben hast? ... du schnell finden kannst, was du gerade brauchst?

Rücksichtnahme: ... andere hören, was du brauchst? ... es nicht nur darum geht, was einer will und braucht?

Ruhe/Entspannung: ...du für dich sein kannst? ... du wieder Kraft findest? ... du es erstmal leise hast?

Sicherheit: ...du keine Angst haben brauchst? ... du dich in Sicherheit fühlen kannst? ... du hier geschützt und geborgen bist? ... jemand auf dich aufpasst?

Sinn: ... du verstehst, warum es diese Aufgabe/Regel gibt? ... du auch sehen kannst, wozu das gut ist? ... du herausfindest, was für dich selbst gut und richtig ist? ... du etwas findest, dass dir guttut?

Spiel: ... du spielen kannst? ... du jetzt Zeit hast, um dein Spiel weiter zu spielen?

Trauern: ... du weinen darfst und getröstet wirst?

Verbindung: ... du spürst, dass wir zusammengehören? ... wir Zeit miteinander verbringen? ... wir uns dabei zuhören, worum es uns geht? ... wir hier einfach ein bisschen zusammen sind? ... ich in deiner Nähe bin?

Verlässlichkeit: ... Dinge so passieren, wie es vorher gesagt wurde? ...alle sich an die Absprachen halten?

Vertrauen: ... du weißt, wie lieb ich dich habe, auch wenn ich mal laut werde? ... das Leben gut für dich sorgen wird? ... du weißt, dass du das schaffen kannst?

Wachstum: ... du etwas Neues erfährst? ... du Erfahrungen machen kannst?

Wertschätzung: ... du hören kannst, wie wertvoll es für andere ist, was du tust? ...du zeigen kannst, wofür du dankbar bist? ... du teilen kannst, was du geschafft hast?

Zugehörigkeit: ... niemand alleine sein muss, wenn er es nicht sein will? ...jeder mitspielen darf? ... du fühlen kannst, dass du auch ein Teil der Gruppe bist?

The Work- die 4 Fragen von Byron Katie

1. Ist das wahr? (Ja oder nein?)
2. Kannst du absolut sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist? (Ja oder nein?)
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du, ohne diesen Gedanken: Was würdest du fühlen? Wie würdest du auf dein Kind zugehen? Auf welche Weise würdest du mit ihm sprechen?

Bilde eine Umkehrung zu deiner Überzeugung und finde drei echte, überzeugende Beispiele, die für dich belegen, dass die Umkehrung ebenfalls wahr ist. (Lautet die Überzeugung „Man darf nicht schlagen“ ergeben sich daraus beispielsweise Umkehrungen, wie „Man darf schlagen“ oder „Ich schlage mich selbst“. Entsprechende Beispielsituationen könnten die folgenden sein: „Man darf andere Menschen schlagen, wenn man körperlich angegriffen wird“ oder „ich schlage mich selbst, indem ich mir durch meine eigenen Gedanken Leid zufüge“.)

Beispielprozess „Man darf nicht schlagen“

1. Man darf nicht schlagen. Ist das wahr?

Ja, denn Schlagen ist Gewalt.

2. Kann ich wirklich absolut sicher sein, dass das wahr ist?

Hier werde ich etwas unsicher, denn was kann man schon ganz sicher wissen? Aber ich bleibe dabei, „Man darf nicht schlagen“, also findet man andere Konfliktlösungen.

3. Wie bin ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?

Ich denke an das Spielturnen in der letzten Woche. Nachdem Lukas einen anderen Jungen gehauen hat, bin ich laut geworden und habe geschimpft. Ich fand, dass er etwas falsch gemacht hat, und das sollte Lukas auch spüren. Den anderen Eltern werfe ich entschuldigende Blicke zu und fühle mich dabei unsicher. Ob sie denken, ich sei eine schlechte Mutter, weil ich mit meinem Kind schimpfe? Oder dass ich zu wenig geschimpft und deswegen in der Erziehung versagt hätte? Ich bin angespannt und wütend. Darauf, nach dem Turnen noch etwas mit Lukas zu entdecken, will ich mich nicht einlassen. Nach dem Motto „Wer sich so verhält, der geht gleich nach Hause“ setze ich ihn unter Protest ins Auto und bin nicht im Geringsten frei dafür, mich für die guten Gründe seiner gewählten Strategie zu interessieren.

4. Wie wäre ich ohne diesen Gedanken?

Zunächst einmal leichter, entspannter, friedlicher und liebevoller. Ich hätte schützend in den Konflikt eingreifen und mich einfühlsam verbinden können, anstatt durch meine Angst vor Verurteilung bestimmt zu sein. Ich hätte sanft bleiben können, als ich Lukas angezogen habe, und sicherlich wäre ich offen dafür gewesen, noch den alten Traktor anzuschauen, für den Lukas sich interessiert hat. Dennoch spüre ich weiterhin Resonanz, denn „Man darf nicht schlagen“, das sitzt tief.

Die Umkehrungen: „Man darf schlagen.“ Natürlich soll Lukas sich verteidigen, sobald er körperlich angegriffen wird. „Ich schlage mich selbst“ wäre eine weitere Umkehrung. Unzählige meiner Gedanken – wie zum Beispiel „ich bin eine schlechte Mutter“ – sind wie Schläge, die ich mir selbst zufüge. Aus diesem Grund gehört meine Überzeugung auch in erster Linie zu mir selbst und nicht zu meinem Kind.

Eigene Erfahrungen im Umgang mit Süßigkeiten

Einstmals habe ich den Süßigkeitenkonsum meines Sohnes umfassend reguliert. Ich bat andere Menschen in unserem Umfeld darum, Lukas keinen Zucker zu geben und teilte seine Rationen nach eigenem Ermessen ein. Ich war überzeugt davon, mit meinen regulativen Maßnahmen einen Rahmen zu schaffen, der meinem Sohn helfen würde, den Verzicht auf Ungesundes als etwas Selbstverständliches zu erleben.

Auf diese Weise erfüllte ich mir zwar mein eigenes Bedürfnis nach Wirksamkeit. Gleichzeitig verlor ich dabei jedoch die Bedürfnisse meines Kindes aus dem Blick – und konnte seinem Frust und seinem Ärger auch nicht mitfühlend begegnen, weil sie mein gesamtes Konstrukt ins Wanken brachten.

Zu dieser Zeit stieß ich auf die Unerzogen- Gruppe im Internet und erhielt dort viele neue Impulse, die mich inspiriert haben:

- Ist die schützende Anwendung von Macht hier wirklich gerechtfertigt oder rede ich sie mir aufgrund einer alten Angst und Überzeugung ein?
- Stellt es wirklich einen Schutz dar, meinem Sohn eigene Erfahrungen mit Zucker vorzuenthalten, obwohl Süßigkeiten überall verfügbar und ein Teil unserer Lebensrealität sind?
- Warum sollten meine Bedürfnisse nach Wirksamkeit, sowie mein Wunsch nach Gesundheit für Lukas schwerer wiegen, als seine Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Wahlfreiheit und Genuss?
- Hat nicht auch mein Kind ein Recht auf die Freiheit abzuwägen, welchem Bedürfnis die Strategie Süßigkeiten gerade dienen soll? So, wie ich selbst gelegentlich mehr Süßes genieße, als es mit meinem Bedürfnis nach Gesundheit zu vereinbaren wäre.
- Kann Gleichwürdigkeit vorherrschen, wenn ich als Mutter unbegrenzten Zugriff auf Vorräte habe, während ich sie meinem Kind verwehere? Wenn ich mich selbst heimlich bediene, aber von Lukas erwarte, er möge sich mit einer von mir bestimmten Portion zufriedengeben?

Zugegeben, bis es mir gelang, meine Kontrolle aufzugeben, habe ich noch eine ganze Weile versucht, Kompromisse zu finden. So bekam Lukas nun zwar seinen eigenen Vorrat, aber ich habe noch immer darüber bestimmt, wie viel Süßes in seine Kiste gehörte und wie lange der Vorrat reichen sollte. Oder ich verzichtete ein paar Wochen auf Süßigkeiten, um nichts mehr im Haus zu haben- nur um kurz darauf wieder zuzuschlagen, weil ich selbst nicht darauf verzichten konnte.

Irgendwann beschloss ich also endlich, Lukas seine Verantwortung in diesem Bereich zu überlassen.

Zuvor sprachen wir über folgende Aspekte:

- wie Zucker im Körper wirkt und das Verlangen nach mehr Zucker erhöht,
- warum unser Körper Vitamine, Kohlenhydrate und Mineralien braucht,
- warum Bewegung und gründliches Zähneputzen wichtig sind
- und über ein Gleichgewicht zwischen Genuss und Gesundheit.

Seither gab es nur wenige, besondere Anlässe, bei denen Lukas tatsächlich mehr Süßes gegessen hat, als ihm rückblickend gutgetan hätte. Doch letztlich waren es genau jene Erfahrungen, die ihn zukünftig dazu befähigten, durchdachte, eigene Entscheidungen treffen zu können. Denn nun wusste er, wie sich Bauchschmerzen und Übelkeit nach vielen Süßigkeiten anfühlten, und war nicht länger darauf angewiesen, meinen Warnungen glauben zu müssen.

Eigene Erfahrungen im Umgang mit Fernsehen und Mediennutzung

Computerspiele und Fernsehen sind beliebte Strategien, nicht nur bei Kindern. Sie dienen der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse wie Kreativität, Entspannung, Selbstwirksamkeit und Unterhaltung.

André Stern – Freilerner, Autor und Musiker – weist auf einen Aspekt hin, der für Eltern eine große Chance bietet, sich mit dem Erleben ihrer Kinder zu verbinden: „Wo in dieser Welt können sich Kinder, außerhalb eines Videospieles, noch als Helden erleben?“

Ich bin überzeugt, dass exzessives Videospiele oft eine Kompensation für fehlende Beziehung ist. Auch die Sehnsucht, sich wertvoll zu fühlen – besonders für andere Menschen – kann dabei eine große Rolle spielen. Wenn wir als Eltern die Strategien „Videospiele“ und Fernsehen einschränken, sollten wir unbedingt an anderer Stelle etwas zurückgeben: Gemeinsame Spielzeit, ungeteilte Aufmerksamkeit und vielfältige Angebote, welche die Bedürfnisse nach Kreativität und Selbstwirksamkeit nähren können.

Fernsehen und Computerspiele wurden auch für Lukas schon sehr früh eine wichtige Strategie. Recht bald erbatte ich mich dabei, ihm das Fernsehen so zu erlauben oder zu verbieten, wie es für mich persönlich gerade am besten passte.

Ich nannte das „verhandeln“. Wie sehr ich meine Eltern- Macht damit zu meinem eigenen Vorteil nutzte und wie wenig das mit einer echten Verhandlung zu tun hatte, begriff ich erst später. So legte ich im Stillen ein Zeitkontingent von beispielsweise eineinhalb Stunden fest, schlug aus taktischen Gründen jedoch nur eine Stunde vor. Wie zu erwarten, bat Lukas um etwas mehr Zeit – und so erreichten wir am Ende genau das Ergebnis, das ich insgeheim ohnehin bereits festgelegt hatte. Auf diese Weise konnte ich mir einreden, seinen Willen berücksichtigt und ihm zumindest ein Stück Mitgestaltung ermöglicht zu haben.

Ich erinnere mich nicht gern daran, wie oft ich mich damals auf unsere angeblichen Vereinbarungen berief, während ich den PC oder Fernseher abstellte: „Wir hatten eine Absprache und jetzt habe ich dir schon eine Viertelstunde länger erlaubt, aber für dich ist es noch immer nicht genug...“

Hätte Lukas damals schon die Fähigkeit gehabt, meine Strategie zu durchschauen und sein Bedürfnis in Worte zu fassen, hätte er mir wohl gesagt: „Mama, ob du mir nun eine oder zwei Stunden Medienzeit erlaubst, macht keinen Unterschied, solange ich nicht selbst über mich bestimmen darf!“

Dass ich an diesem Punkt nicht stehen blieb, sondern mich weiterhin mit meiner Angst auseinandersetzte, war wohl der Selbstfürsorge meines Sohnes zu verdanken. Denn er stellte beharrlich Fragen wie: „Mama, warum darf ich beim Fernsehen nicht selbst über mich entscheiden?“, „Warum denkst du, dass ich nicht selbst wüßte, was mir gut tut?“ und „Warum können wir es denn nicht genauso ausprobieren, wie mit den Süßigkeiten?“

Es folgte eine Zeit, über die ich am liebsten den Mantel des Schweigens legen würde. Zwar erklärte mich wiederholt bereit, Lukas seine Verantwortung auch im Medienbereich zu überlassen – doch immer wieder überkam mich meine Angst. Dann widerrief ich mein Einverständnis wieder und nahm ihm mehr als einmal seinen Laptop weg.

In dieser Phase versuchte ich wiederholt, meinem Ideal von Mutter näherzukommen, nur um mich stattdessen haltlos zu überfordern und an einer Angst zu scheitern, die ich selbst nicht genau verstand. Den Preis zahlte Lukas: Sein Vertrauen wurde durch meine plötzlichen Umschwünge und meinem übergriffigen Verhalten spürbar erschüttert.

Ich weiß nicht mehr genau, wie viel Zeit verging, bis ich über meine Angst hinauswachsen und meinem Sohn schließlich die Freiheit geben konnte, die er sich so lange gewünscht hatte. Doch als es soweit war, bewahrheiteten sich viele meiner einstigen Befürchtungen nicht: Mein Kind wurde weder dick, noch verlor es seine Freunde oder konnte in der Schule nicht mehr folgen. Stattdessen entdeckte er seine starke räumliche Vorstellungskraft, spürte, wie sich Bewegungsmangel anfühlt, und lernte, eigene Prioritäten zu setzen.

Was zu der Überwindung meiner Angst damals beitrug, war folgendes:

- Neugier: Als ich beschloss, Lukas nicht länger alleine vor seinem Bildschirm sitzen zu lassen, fand ich heraus, wie viel Verbundenheit entstehen konnte, sobald ich mich auf seine Perspektive einließ und er mir seine Welt zeigen konnte.
- Unterstützung zur Selbstfürsorge: Ich machte Angebote für Bewegungsspiele, stellte Getränke und frisches Obst bereit und lud zu Spaziergängen ein.
- Beratung (nach Einverständnis): Ich erklärte Lukas, dass die meisten Vernetzungen im Gehirn entstehen, wenn Erfahrungen gemacht werden, in denen die Hände etwas greifen, die Beine sich bewegen und die Augen unterschiedliche Dinge sehen können.
- Gemeinschaft: Wir begannen, die Medien für Familienaktivitäten wie Filmabende oder gemeinsames Spielen an der Konsole zu nutzen.
- Wachstum: Das Internet bietet – innerhalb eines sicheren Rahmens – gerade für junge Menschen eine beeindruckende Fülle an Wissen. Wenn wir als Eltern nicht nur in der Rolle des Lehrenden bleiben, sondern gemeinsam mit unseren Kindern Lernende sind, entsteht Beziehung, Verbundenheit und gemeinsames Wachstum.

Nach etwas mehr als einem Jahr, in dem Lukas selbst über seinen Medienkonsum bestimmt hatte, übernahm ich aus folgenden Gründen erneut die Verantwortung:

- Der Raum für echte Verbindung wurde immer kleiner. Während mein Sohn vor dem PC saß, nutzte ich die Zeit für andere Aufgaben. Doch schon bald wusste ich nicht mehr, ob er weiterspielte, weil es ihm wirklich Freude bereitete oder weil er meine Abwesenheit stillschweigend mittrug.
- Mich beschlich der Eindruck, dass der umfangreiche Medienkonsum die Verbindung zueinander mehr und mehr erschwerte. Denn nach stundenlangem Spielen wirkte Lukas oft so überreizt, dass er für einen Austausch gar nicht mehr aufnahmefähig zu sein schien.
- Für viele Interessen, die Lukas unlängst noch begeistert hatten, schien im Laufe der Zeit immer weniger Kapazität übrig zu bleiben.
- Am meisten Sorge bereitete mir und meinem Mann jedoch, dass Lukas aufgehört hatte, Fragen zu stellen. Seine Augen leuchteten zwar, wenn er von seinem neusten Bauwerk in Minecraft erzählen konnte, doch darüber hinaus gab es kaum noch etwas, das er erfahren, verstehen oder lernen wollte.

Ich spürte nach dieser Erfahrung, dass ich es mittlerweile vertreten konnte, in diesem Bereich eine Alleinentscheidung zu treffen. Was ich hingegen nicht mehr verantworten wollte, war meinem Sohn weiterhin eine Wahl zu überlassen, deren Folgen für unsere Familie nicht mehr absehbar gewesen und tragbar schienen.

Ich komme nicht zu dem Ergebnis, dass Fernsehen eine schlechte Strategie sei, während es kostbarer wäre, ein Buch zu lesen. So habe ich viele Familien kennengelernt, in denen Fernsehen und Medienkonsum im Allgemeinen eine Strategie für Freizeit, Freude, Entspannung und Kreativität ist.

Doch das Entwickeln von selbstregulierenden Fähigkeiten erfordert nicht nur eine sichere Umgebung, sondern auch eine selbstreflektierte und klare Begleitung. Damit sich Selbstbestimmung entfalten kann, braucht es eine Bezugsperson, die ihre eigenen Ängste im Gleichgewicht hält und verlässliche Übungsräume eröffnet. Fehlt diese Unterstützung, wird der Prozess, gewonnene Erfahrungen in die eigene Welt zu integrieren, immer wieder gestört – weil die Freiheit ständig aufs Neue verteidigt werden muss. Bedingungen, die ich nicht in vollem Umfang ermöglichen konnte.

Heute geben wir die Medienzeit wieder vor und genießen seitdem eine neue Familienlebendigkeit. Hier wird wieder gemeinsam gesungen, gelacht, gespielt, entdeckt und geforscht. Lukas teilt sich seine Medienzeit mit einem Timer selbst ein und braucht keine Erinnerungen mehr von mir.

Gefühls- und Bedürfnislisten

Wie es sich anfühlen kann, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:

A- Angenehm, angeregt, aufmerksam, aufrecht, ausgeglichen. **B-** Beeindruckt, befriedigt, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, berührt, beruhigt, besänftigt, bewegt. **D-** Dankbar, dazugehörig, demütig, dynamisch. **E-** Eifrig, engagiert, enthusiastisch, entzückt, entspannt, elektrisiert, energiegeladen, erfreut, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, ermutigt, erregt, erwartungsvoll. **F-** Fasziniert, frei, freudig, friedlich, fröhlich. **G-** Gebannt, geborgen, gelassen, gelöst, genährt, gespannt, getragen, glücklich. **H-** Harmonisch, heiter, hungerissen, hocherfreut, hilfsbereit, hoffnungsvoll, humorvoll. **I-** Inspiriert, interessiert. **K-** klar, konzentriert, kraftvoll. **L-** Lebendig, leidenschaftlich, liebevoll, lustig. **M-** Mitfühlend, motiviert, mitgerissen, munter, mutig. **N-** Nah, neugierig. **O-** Offen, offenherzig, optimistisch. **R-** Ruhig, reich. **S-** Sanft, satt, sicher, sorglos, stark, stolz, schwungvoll. **T-** Teilnahmsvoll. **U-** unbesorgt, unbeschwert. **V-** Vergnügt, verliebt, vertieft, vertrauensvoll, verwundert, vital, voller Energie, voller Lebenslust, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung. **W-** Wachsam, weit, wohl. **Z-** Zart, zentriert, zufrieden, zuversichtlich, zugeneigt. **Ü-** Überrascht, überschwänglich, überwältigt.

Wie es sich anfühlen kann, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind:

A- Abgeneigt, abgetrennt, abgespannt, alarmiert, allein, ambivalent, angespannt, angeödet, angewidert, apathisch, argwöhnisch, aufgewühlt, ausgehungert, ausgebrannt, außer sich, ängstlich, ärgerlich. **B-** Bedauernd, beschämt, bekümmert, belastet, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert. **D-** Depressiv, deprimiert, desinteressiert, durcheinander, dürstend. **E-** Einsam, elend, empört, energielos, entmutigt, entsetzt, enttäuscht, erbost, ernüchtert, erregt, erschöpft, erschlagen, erschrocken, erschüttert, erschöpft, erstarrt, erzürnt. **F-** Fassungslos, finster, frustriert, furchtsam. **G-** Gelangweilt, gelähmt, genervt, gereizt, gerädert, gestresst, getrennt, gleichgültig, gequält. **H-** Hart, hasserfüllt, hilflos, hoffnungslos, hungrig. **I-** Innerlich zerrissen, irritiert, isoliert. **K-** Kalt, kraftlos, kummervoll. **L-** Leblos, lechzend, leer, leidend, lethargisch. **M-** Matt, melancholisch, miserabel, misstrauisch, mutlos, mürrisch. **N-** Neidisch, nervös, niedergeschlagen. **O-** Ohne Schwung, ohnmächtig. **P-** Panisch, peinlich berührt, perplex, pessimistisch. **R-** Rachsüchtig, ratlos, resigniert, ruhelos. **S-** Sauer, schlaff, schlapp, schlecht, schläfrig, schüchtern, schmerz erfüllt, schockiert, skeptisch, sorgenvoll, sprachlos, starr vor Schreck, still, stutzig, schwach, schwer. **T-** Taub, traurig, träge, teilnahmslos, tot, trübsinnig. **U-** Unbehaglich, ungeduldig, ungläubig, unruhig, unsicher, unter Druck, unverbunden, unwohl, unzufrieden. **V-** Verängstigt, verbittert, verdrossen, verletzt, verspannt, verstört, verunsichert, verwirrt, verwundert, verzweifelt, voller Abneigung. **W-** Wachsam, wund, wütend. **Ü-** Überlastet, überrascht. **W-** Widerwillig, wund, wütend. **Z-** Zappelig, zornig.

Beispiele für menschliche Bedürfnisse

A- Achtsamkeit, Abwechslung, Abenteuer, Achtung, Ästhetik, Alleinsein, Annahme, Akzeptanz, Anerkennung, Anregung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausgeglichenheit, Austausch, Authentizität, Autonomie. **B-** Beitragen, Beistand, Berechenbarkeit, Berührung, Bestätigung, Beständigkeit, Bewegung, Beziehung, Bewusstsein. **D-** Dankbarkeit, Dazugehören, Demut, Dynamik. **F-** Feiern, Fitness, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Fürsorge. **G-** Ganzheit, Geben, Geborgenheit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gesellschaft, Gesundheit, Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Glück. **H-** Handeln, Halt, Harmonie, Heilung, Herausforderung, Hilfe. **L-** Leichtigkeit, Lebendigkeit, Lernen, Liebe, Lob, Loslassen, Lust. **M-** Mitgefühl, Miteinander, Mitbestimmung, Mitteilung. **N-** Nachsicht, Naturverbundenheit, Nähe, Nahrung, Nachhaltigkeit. **O-** Offenheit, Ordnung, Orientierung. **R-** Respekt, Rhythmus, Rituale, Ruhe. **S-** Sättigung, Schaffen, Schönheit, Schutz, Sein, Selbstbestimmung, -entfaltung, -erkenntnis, -respekt, -verantwortung, -verwirklichung, -wertgefühl, -wertschätzung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Spaß, Spiel, Spiritualität, Stabilität, Stille. **V-** Verantwortung, Verbindung, Verstehen, Verständnis, Vertrauen. **W-** Wärme, Wahlfreiheit, Wahrheit, Weiterkommen, Wertschätzung, Wissen, Willkommen sein, Würde. **Z-** Zärtlichkeit, Zeit, Zugehörigkeit, Zuhören, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zuspruch.

Impulse für das Familienleben

Familienkonferenz

In einem beliebigen Rhythmus treffen alle Familienmitglieder im Rahmen einer Familienkonferenz zusammen.

Dort können zum Beispiel folgende Anliegen gemeinsam besprochen werden:

- Wie geht es den Teilnehmern mit bestehenden Absprachen? Sind neue Vereinbarungen notwendig?
- Bestehen derzeit Konflikte, die Klärung, Nachbereitung oder neue Strategien benötigen?
- Gibt es Erlebtes, das mitfühlend verstanden, gefeiert oder betrauert werden will?

Weitere Ideen für die Familienkonferenz:

- **Gefühlsmonsterkarten wählen:**
Die Karten werden auf dem Tisch ausgelegt und jeder wählt eine Karte, die seiner gegenwärtigen Stimmung entspricht.
- **Bedürfniskarten auswählen:**
Jeder kann eine Karte wählen und anschließend von Erfahrungen erzählen, die mit dem entsprechenden Bedürfnis für ihn persönlich verbunden sind.
- **Widerstandskarten anfertigen:**
Bei Strategievorschlägen kann jeder geringe oder große Widerstandsstimmen vergeben.
- **Wertschätzungsketten basteln:**
Jeder schreibt auf Papierstreifen, wofür er gerade dankbar ist oder was ihm am Gegenüber gefällt. Die Streifen werden dann ringförmig zusammengeklebt und anschließend miteinander zu einer Kette verbunden.
- **Bedürfnisse und Gefühle raten:**
Jeder erzählt von einer Situation und alle anderen raten, welche Bedürfnisse bei ihm währenddessen genährt oder ungenährt waren. Ebenso können pantomimisch Gefühle dargestellt werden, die durch die anderen Teilnehmer erraten werden.
- **Wolfsbotschaften übersetzen:**
Einer spricht Urteile aus und die anderen übersetzen diese in Gefühle und Bedürfnisse.
- **Konflikt- Plakate erstellen:**
Bei wiederkehrenden Konflikten können unterstützende Strategien zusammengetragen und anschließend auf einem Plakat festgehalten werden.
- **Handpuppenspiele:**
Die Zuschauer des Puppenspiels können erraten, was die Akteure gerade fühlen und brauchen.
- **Erraten, was in Protagonisten lebendig ist:**
Märchenbücher lesen oder Filme schauen und zwischendurch gemeinsam innehalten und miteinander überlegen, welche Gefühle und Bedürfnisse die Menschen in den Handlungen bewegt.

Bitte bedenke:

Die Familienkonferenz ist eine Strategie für Nähe, Gemeinschaft und gegenseitige Achtsamkeit. Sie sollte deswegen ein Angebot darstellen, das jeder Einzelne annehmen oder ablehnen kann. Im Fokus steht jedes Mal die Frage, was jeder Teilnehmende braucht, um sich während dieser Zeit wohlfühlen zu können. (Z. B. keine ungefragten Ratschläge, keine lauten Stimmen, jeder darf auch stiller Zuhörer sein oder sich zwi- schendurch bewegen.)

Familiengrundgesetz

Ein Familiengrundgesetz, dem alle Familienmitglieder zugestimmt haben, könnte so klingen:

„Wenn sich ein Familienmitglied nicht wohlfühlt, dann sprechen wir darüber! Wir sind zeitnah bereit, ein- ander zuzuhören und suchen dann gemeinsam nach einer Lösung, die für alle Beteiligten in Ordnung ist.“

Der Herzschlüssel

Der Herzschlüssel kann eine vereinbarte Geste oder auch ein festgelegter Satz sein, der uns in herausfor- dernden Situationen wieder an unsere Liebe und Herzkraft erinnert. Etwa dann, wenn wir in alte Handlungs- muster zurückfallen oder starr, angespannt und ärgerlich werden. Wir können unsere Kinder darum bitten, in solchen Augenblicken mit einem individuellen Herzschlüssel auf unser Verhalten hinzuweisen. Dabei kann es sich um einen einfachen Satz, wie „Mama, atme!“, „Papa, Giraffenkraft!“ oder auch um eine be- stimmte Berührung handeln.

Der Herzschlüssel ist allerdings nur dann eine hilfreiche Strategie, wenn er tatsächlich passt- also unser Herz wirklich berühren kann.

Atmen

In herausfordernden Augenblicken können wir auf eine Ressource zurückgreifen, die uns jederzeit und über- all zur Verfügung steht: Unseren Atem.

Indem wir unserem Atem nachspüren, können wir entschleunigen und die Zeit zwischen Impuls und Hand- lung bewusst ausdehnen. Spüren, wie sich unsere Brust hebt und senkt, wie die Luft durch unsere Nasen- flügel ein- und ausströmt. Beim Einatmen dürfen wir uns daran erinnern, dass Gedanken und Gefühle kom- men- und beim Ausatmen, dass sie auch wieder gehen. Auf diese Weise hilft uns bewusstes Atmen dabei, den Kontakt zu unserem Inneren wiederaufzunehmen.

Die Giraffe zieht ein

Frank und Gundi Gaschler haben das GFK-Projektes „Giraffentraum“ ins Leben gerufen- einen Leitfadens, der Kindergärten und Schulen dabei unterstützt, Kindern die Grundlagen der GFK zu vermitteln.

In diesem Rahmen zieht eine kleine Giraffe – in Form einer Handpuppe oder eines Stofftieres – bei den Kin- dern ein und zeigt ihnen spielerisch, wie sich Konflikte mithilfe der vier Schritte friedlich lösen lassen.

Inspiziert durch dieses Buch ist auch bei uns eine kleine Giraffe eingezogen, die Lukas lange Zeit sehr wich- tig war.

Giraffenequipment

Damit die Giraffensprache Einzug in unseren Alltag halten konnte, haben wir einige unterstützende Strategien entwickelt:

- Wir gestalteten einen Giraffenstab, den Lukas nutzen konnte, um sich einfühlsames Zuhören zu wünschen oder um uns behutsam auf eine wertende Sprache aufmerksam zu machen.
- Ein Haarreif mit Giraffenohren machte es leichter, sich das Einschalten des Giraffenkanals bildlich vorzustellen.
- In besonders herausfordernden Zeiten haben wir eine Giraffenecke eingerichtet- einen Ort, an dem Urteile und Bewertungen keinen Zutritt haben. Sobald ich diese Ecke gemeinsam mit meinem Kind betrat, nahm ich gleichzeitig eine mitfühlende Haltung ein.

Giraffen, vernetzt euch

Ich wünsche allen Eltern ein unterstützendes Netzwerk, in dem sie sich inspirieren, einfühlsam zuhören und gegenseitig stärken können. Leider fehlen uns im direkten Umfeld oft jene Herzmenschen, mit denen wir gemeinsam einen friedvollen inneren Zustand kreieren und neue Kraft schöpfen können- eine Kraft, die es uns ermöglicht, auch unsere Kinder liebevoll zu nähren.

Gegenseitige Inspiration und mitfühlendes Verständnis sind ein wertvoller und nahezu unverzichtbarer Schatz.

Deshalb lade ich alle Eltern ein, die unterschiedlichsten Quellen für sich zu entdecken:

- Suche dir einen Empathie- Partner, eine vertraute Person, mit der du regelmäßigen in Verbindung stehst. Ihr könnt schwierige Situationen gemeinsam mit den vier Schritten klären oder einander einfühlsam hören, wenn das Leben gerade herausfordernd ist.
- Schließ dich einer Telefon- Gruppe an- viele dieser Angebote sind kostenlos.
- Gründe eine eigene GFK- Übungsgruppe in deiner Nachbarschaft.
- Tritt entsprechenden Onlinegruppen oder Emailverteilern bei.

Konflikte begleiten

1. **Erfragen:** Braucht hier jemand Unterstützung?
2. **Anliegen erfassen:** Alle Beteiligten sagen nacheinander, worum es ihnen geht.
„Was möchtest du, dass XY versteht?“
3. **Wiederholen:** Die anderen/der andere sagt, was angekommen ist und was er/sie verstanden hat. „Was hast du von XY gehört?“
4. **Rückmeldung:** XY meldet zurück, ob es richtig wahrgenommen wurde.
„Stimmt das so für dich/Ist es das?“
5. **Ideensammlung:** Alle Beteiligten tragen Ideen zusammen, wie das Problem/der Konflikt gelöst werden könnte. „Hat jemand Ideen, wie das Problem gelöst werden kann?“
6. **Lösung:** Rückmeldung, ob die Lösung so passend ist.
„XY, passt das so für dich? Ist das in Ordnung für dich? Bist du einverstanden?“

Geschichte für Kinder

Lena kommt aus der Schule nach Hause. Der Unterricht war heute besonders anstrengend, ihr Kopf tut weh, alle Geräusche erscheinen ihr unangenehm laut, und sie sehnt sich danach, ausruhen und ein wenig schlafen zu können.

Doch noch ehe sie die Haustür ganz geöffnet hat, hört sie laute Musik, die aus dem Zimmer ihres Bruders schallt. Lena klopft an Timms Tür und reißt sie kurz darauf ärgerlich auf. Ihr Bruder sitzt an seinem Schreibtisch, sein rechter Fuß wippt im Takt der Musik.

„He!“, ruft Lena. „Stell die Musik ab, ich will schlafen!“

Ohne sich umzudrehen, entgegnet Timm: „Raus, das ist mein Zimmer!“

Wütend läuft Lena zum Radio, dreht es leiser und sagt: „Ich leg mich jetzt hin – lass die Musik bitte leise!“

Timm sagt nichts, also verlässt Lena das Zimmer und knallt die Tür hinter sich zu. Sie wirft ihre Schultasche in die Ecke und lässt sich aufs Bett fallen. Doch kaum hat sie die Augen geschlossen, beginnt die Musik erneut.

Wütend stürmt sie zurück und schreit so laut sie kann, „Mach sofort die Musik aus, sonst rufe ich Mama und Papa an!“

Diesmal steht ihr Bruder auf und kommt auf sie zu – auch er wirkt jetzt richtig ärgerlich. „Das ist mein Zimmer, und ich darf hier so laut Musik hören, wie ich will!“, lässt er Lena wissen, ehe er sie zur Tür hinaus schiebt und innen den Schlüssel umdreht.

Lena hämmert noch ein paar Mal gegen die Tür, aber Timm reagiert nicht mehr.

Auch als Mama und Papa später nach Hause kommen und die Musik längst verstummt ist, hat Lena immer noch eine Riesenwut auf ihren Bruder.

Im Bett kann sie nicht einschlafen, denn sie spürt den Ärger wie einen heißen, roten Ball in ihrem Bauch. Ihr Kopf ist voller wütender Gedanken über Timm und Lena nimmt sich vor, morgen kein Wort mit ihm zu reden. Und wenn er sie das nächste Mal um Hilfe bittet – dann wird sie nein sagen!

Ein paar Minuten später schreckt Lena hoch: Kurz bevor sie eingeschlafen ist, hat sie ein Geräusch am Fenster gehört. Sie lauscht in die Dunkelheit – da ist es wieder: ein leises Kratzen an der Scheibe. Lena steht auf, geht ans Fenster und öffnet es einen kleinen Spalt. Kühle Nachtluft weht ihr entgegen.

Doch plötzlich klettert eine winzig kleine Giraffe über das Fensterbrett, setzt sich und schaut Lena mit großen, freundlichen Augen an.

„Wer bist du denn?“, fragt diese erstaunt. „Und warum bist du so winzig?“

Die kleine Giraffe sortiert umständlich ihre Beine, hüpfert dann auf Lenas Ärmel und klettert von dort auf ihre Schulter.

„Ich würde dir gern etwas über die Giraffensprache erzählen. Hast du Lust?“

Lena lässt sich vorsichtig aufs Bett fallen, damit die kleine Giraffe nicht herunterpurzelt. „Was ist die Giraffensprache?“, fragt sie neugierig.

Die Giraffe pustet eine Haarsträhne von ihrer Nase und antwortet:

„Es ist eine Herzsprache. Mit ihr kannst du sagen, was du fühlst und brauchst – und du kannst hören, was andere brauchen.“ „Dauert es denn lange, die zu lernen?“, will Lena wissen.

„Lass uns eine kleine Reise machen!“, schlägt die Giraffe vor. Lena spürt ein Kribbeln im Bauch, ein Flirren im Kopf – und plötzlich steht sie wieder an der Haustür und hört erneut die Musik aus Timms Zimmer.

„Wie fühlst du dich gerade?“, fragt die kleine Giraffe auf ihrer Schulter.

„Mein Kopf tut weh, und ich bin müde“, sagt Lena.

„Und was brauchst du jetzt? Was würde dir guttun?“, fragt die Giraffe weiter.

Lena überlegt kurz: „Ich brauche, dass Timm die Musik ausstellt, weil ich schlafen will.“

Die Giraffe stupst sie sanft an den Hals.

„Sehnst du dich nach Ruhe und Entspannung? Und ist Schlaf für dich gerade die beste Möglichkeit, neue Kraft zu tanken?“

„Ja“, sagt Lena – und ist erstaunt, wie gut es sich anfühlt, verstanden zu werden.

„Wie wäre es, wenn wir zu Timm gehen und du ihm genau das sagst?“, schlägt die Giraffe vor. Lena nickt, stellt ihren Ranzen ab, geht zur Treppe und klopft an Timms Tür. Als dieser nicht öffnet, schaut Lena fragend zur kleinen Giraffe, die ihr aufmunternd zunickt. Lena klopft noch einmal, diesmal etwas lauter – und ihr Bruder öffnet.

„Timm“, sagt Lena, bemüht, die Musik mit ihrer Stimme zu übertönen. „Ich hatte einen anstrengenden Tag. Die Lehrerin hat geschimpft, und Nele war sauer auf mich. Ich bin total müde und brauche unbedingt Ruhe. Kannst du die Musik ausmachen?“

Timm dreht die Musik leiser und will wissen, warum Nele wütend war.

„Ich erzähl's dir später, ich will jetzt erst mal schlafen“, antwortet Lena. „Bei mir war es aber auch anstrengend heute“, sagt ihr Bruder. „Ich habe mich schon den ganzen Tag auf die Musik gefreut.“

Die kleine Giraffe rutscht von Lenas Schulter – und plötzlich wird alles still. Wie bei einem angehaltenen Video steht Timm regungslos da.

„Hast du gehört, dass auch Timm einen anstrengenden Tag hatte?“, fragt die Giraffe. „Und dass er gerade versucht, gut für sich zu sorgen – so wie du auch?“

„Ja, aber er will doch gar nicht schlafen!“, sagt Lena ratlos.

„Stimmt. Er sehnt sich nach ein bisschen Spaß. Vielleicht hilft ihm Musik, sich zu entspannen – so wie dir der Schlaf. Im Grunde geht es euch um dasselbe: Ihr wollt euch besser fühlen. Nur auf unterschiedliche Weise. Was meinst du?“

Lena zuckt mit den Schultern. „Und was machen wir jetzt?“

Die Giraffe strahlt. „Das ist mein Lieblingsmoment! Jetzt, wo ihr beide wisst, was ihr braucht, könnt ihr nach einer Lösung suchen, die für euch beide passt!“

In dem Moment kommt wieder Bewegung in die Szene: Timm kickt gerade einen Baustein zur Seite und will sich dann wieder an seinen Schreibtisch setzen.

Lena berührt ihn an der Schulter. „Hast du eine Idee, wie du Musik hören kannst und ich trotzdem Ruhe habe?“

Ihr Bruder schaut überrascht, aber interessiert.

„Du könntest Papas Ohropax nehmen. Oder ich benutze Kopfhörer, bis du ausgeschlafen hast“, schlägt er dann vor.

Lena spürt ein warmes Gefühl im Bauch – plötzlich hat sie auch selbst viele Ideen: „Ich könnte unten im Gästezimmer schlafen. Wenn du die Musik etwas leiser machst, kann ich bestimmt trotzdem gut einschlafen.“ Timm nickt, und Lena fühlt sich ihm ganz nah.

Kurz darauf liegt sie wieder in ihrem Bett. Um sie herum ist es dunkel und still.

„Kleine Giraffe“, flüstert sie, während ihr die Augen zufallen, „das hat Spaß gemacht. Ich hätte nicht gedacht, dass es so leicht sein kann. Kommst du wieder, wenn es schwierig wird?“

„Ich komme wieder, wenn du mich brauchst“, verspricht die Giraffe – und bleibt an ihrem Bett sitzen, bis Lena eingeschlafen ist.

Literatur und Ressourcen

Alice Miller: „Am Anfang war Erziehung“ Suhrkamp, 1981

Britta Hahn: „Mama, warum schreist du so laut?“ Junfermann, 2010

Byron Katie: „Lieben was ist. Wie vier Fragen ihr Leben verändern können“ Arkana, 2002

Franziska Klinkigt: „Wer sein Kind liebt. Theorie und Praxis der strukturellen Gewalt“ tologo, 2015

Ingrid Holler, Vera Heim: „KonfliktKiste“, Junfermann, 2005

Katja von Gizycki: „Kartenset zur Gewaltfreien Kommunikation“ SpreeDruck, 2011

Naomi Aldort: „Von der Erziehung zur Einfühlung“ Arbor, 2008

Serena Rust: „Wenn der Wolf mit der Giraffe tanzt“ Koha, 2006

Vivian Dittmar: „Kleine Gefühlkunde für Eltern.“ VCS Dittmar, 2014

