

MARSHALL B. ROSENBERG

# Kinder einführend ins Leben begleiten



Elternschaft im Licht der  
Gewaltfreien Kommunikation

Verlag

Junfermann

# Über Gewaltfreie Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

**Gewaltfreie Kommunikation** geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

**Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...**

- ▶ alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- ▶ es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

**Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...**

- ▶ Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- ▶ Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- ▶ vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

**Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...**

- ▶ Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- ▶ Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- ▶ Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- ▶ Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) und [www.NonviolentCommunication.com](http://www.NonviolentCommunication.com).

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de).

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: [↗ http://blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de).

**Marshall B. Rosenberg**

# **Kinder einführend ins Leben begleiten**

**Elternschaft im Licht der  
Gewaltfreien Kommunikation**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo



**Junfermann Verlag • Paderborn  
2015**

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2005

4. Auflage 2015

Copyright © 2000 Marshall B. Rosenberg and Center for Nonviolent Communication

Translated from the book *Raising Children Compassionately*, written by *Marshall B. Rosenberg, Ph.D.*, Copyright 2003, Publication Date: Sept. 2003, Publisher: *PuddleDancer Press*, ISBN 1-892005-09-3. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent Communication on the web at: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

Coverfoto: © Wojciech Gajda – iStockphoto.com

Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

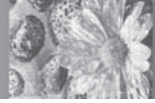
Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

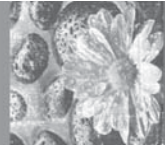
ISBN 978-3-95571-562-5

# INHALT



Einleitung . . . . .	6
Mein eigenes Bewusstsein . . . . .	7
Unsere Erziehung als Eltern . . . . .	8
Die Grenzen von Zwang und Bestrafung . . . . .	9
Eine bestimmte Qualität von Beziehung . . . . .	11
Die Grenzen von Belohnungen . . . . .	13
Unser gewohntes Verhalten umwandeln . . . . .	15
Der alltägliche Kleinkrieg um die Hausarbeit . . . . .	16
Bedingungslose Liebe . . . . .	19
Unsere Kinder vorbereiten . . . . .	20
Das „Kapitäns“-Spiel . . . . .	22
Macht ausüben . . . . .	24
Unterstützende Gemeinschaften . . . . .	27
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum . . . . .	31
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	38
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	38
Über das CNVC und die GFK . . . . .	40
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	43

# KINDER EINFÜHLEND INS LEBEN BEGLEITEN



## Einleitung

Ich habe in den letzten 30 Jahren immer wieder Eltern in die Gewaltfreie Kommunikation eingeführt. Hier möchte ich gerne einige von den Dingen mitteilen, die sowohl für mich als auch für die Eltern, mit denen ich gearbeitet habe, hilfreich gewesen sind. Ich werde auch Einsichten mit Ihnen teilen, die ich durch die herausfordernde und wunderbare Beschäftigung mit dem Thema Elternschaft gewonnen habe.

Zunächst möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Gefahr lenken, die sich hinter dem Wort „Kind“ verbirgt, denn diese Bezeichnung kann dazu verleiten, einem so bezeichneten menschlichen Wesen einen anderen Respekt entgegenzubringen, als Menschen, die nicht dieses Etikett tragen. Lassen Sie mich erklären, was ich damit meine.

In den Seminaren mit Eltern, die ich im Laufe der Jahre durchgeführt habe, habe ich öfter mit einer Übung begonnen, in der ich die Gruppe in zwei Hälften geteilt habe. Ich bat die beiden Gruppen, sich in unterschiedlichen Räumen zu versammeln. Jede Gruppe bekam den Auftrag, auf einem großen Bogen Papier einen Dialog zwischen ihnen und einer anderen Person in einer Konfliktsituation aufzuschreiben. Ich gab jeder Gruppe vor, worin der Konflikt bestand. Der einzige Unterschied war, dass ich der einen Gruppe sagte, es handele sich bei der anderen Person um ein Kind, und zu der zweiten Gruppe sagte ich, dass die andere Person ein Nachbar oder eine Nachbarin sei.

Anschließend kamen alle in die große Gruppe zurück, und wir schauten uns gemeinsam die zwei Niederschriften der Dialoge an. Der eine Dialog wurde also unter der Annahme verfasst, dass es sich beim Gesprächspartner um das eigene Kind handelte, und im anderen Fall unter der Annahme, dass der Gesprächspartner ein Nachbar oder eine Nachbarin gewesen sei. (Selbstverständlich habe ich den Mitgliedern beider Gruppen nicht erlaubt, sich darüber auszutauschen, wer in ihrer Situation der Gesprächspartner war. Beide Gruppen gingen also davon aus, die gleiche Aufgabenstellung erhalten zu haben.)

Nachdem die Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen Gelegenheit hatten, sich die beiden Dialoge anzusehen, fragte ich sie, ob sie irgendwelche Unterschiede im Hinblick auf das Ausmaß an Respekt und Mitgefühl in den Dialogen entdecken konnten. Jedes Mal, wenn ich diese Übung angeleitet habe, wurde festgestellt, dass die Gruppe, die das Gespräch mit dem Kind bearbeitet hatte, weniger respektvoll und mitfühlend in ihrer Kommunikation war als die Gruppe, die in der anderen Person einen Nachbarn gesehen hatte. Das verdeutlichte den Personen in diesen Gruppen schmerzhaft, wie einfach es ist, jemanden zu entmenschlichen – durch diesen simplen Vorgang von einem anderen Menschen zu denken, er oder sie sei ein „Kind“.

## Mein eigenes Bewusstsein

Ich hatte eines Tages ein Erlebnis, das mir wirklich die Augen geöffnet und mein Bewusstsein für die Gefahren geschärft hat, die damit verbunden sind, von Menschen zu denken, sie seien Kinder. Diese Erfahrung stellte sich nach einem Wochenende ein, an dem ich mit zwei unterschiedlichen Gruppen gearbeitet hatte. Die eine war eine Straßenbande und die andere eine Einheit der Polizei. Mein Auftrag hatte darin bestanden, zwischen den beiden Gruppen zu vermitteln. Es war zu wirklich schwerwiegenden gewalttätigen Auseinandersetzungen zwischen beiden Gruppen gekommen, und sie hatten mich darum gebeten, die Rolle des Streitschlichters zu übernehmen. Nachdem ich nun so viel Zeit mit ihnen verbracht und mich mit all der Gewalt beschäftigt hatte, die sie sich gegenseitig zugefügt hatten, war ich völlig erschöpft. Als ich anschließend nach Hause fuhr, sagte ich zu mir selbst, dass ich mich nie wieder freiwillig vermittelnd zwischen zwei Konfliktparteien stellen würde.

Und wie konnte es anders sein: Als ich zu Hause ankam und mich durch die Hintertür ins Haus schlich, stritten meine drei Kinder miteinander. Ich drückte ihnen gegenüber meine Anspannung auf eine Art und Weise aus, wie wir sie in der Gewaltfreien Kommunikation vorschlagen. Ich sprach aus, wie ich mich fühlte, welches meine Bedürfnisse waren und welche Bitte ich an sie hatte. Das hörte sich ungefähr so an: Ich rief: „Wenn ich all das höre, was sich jetzt gerade hier abspielt, fühle ich mich extrem angespannt! Nach diesem Wochenende, das hinter mir liegt, habe ich wirklich ein großes Bedürfnis nach ein wenig Ruhe und Frieden. Seid ihr also bereit, mir diese Zeit und diesen Raum zu geben?“



Mein ältester Sohn schaute mich an und sagte: „Möchtest du vielleicht gerne darüber sprechen?“ In diesem Moment nun entmenschlichte ich ihn in meinem Denken. Warum? Weil ich zu mir selbst sagte: „Wie clever von ihm: Hier steht ein neunjähriger Junge und versucht seinem Vater zu helfen!“ Werfen wir einmal einen genaueren Blick darauf, wie ich sein Hilfsangebot missachtet habe – nur wegen seines Alters und weil ich ihm den Stempel „Kind“ aufgedrückt hatte. Glücklicherweise war ich in der Lage zu erkennen, was sich in meinem Kopf abspielte. Möglicherweise lag es an der Arbeit, die ich zwischen der Straßenbande und der Polizeieinheit getan hatte. Sie hatte mir die Gefahr vor Augen geführt, Menschen abzustempeln anstatt sie in ihrer Menschlichkeit zu sehen.

Anstelle des Kindes, von dem ich dachte: „Wie clever ...“, konnte ich plötzlich ein menschliches Wesen erkennen, das einem anderen Wesen in seinem Schmerz die Hand ausstreckte. Und so sagte ich „laut“: „Ja, ich würde gerne darüber sprechen.“ Daraufhin folgten mir die drei in einen anderen Raum und hörten mir zu, während ich ihnen gegenüber mein Herz öffnete: Wie schmerzhaft es gewesen war mit anzusehen, wie Menschen an einen Punkt kommen, wo sie sich nur noch gegenseitig verletzen wollen – das alles nur, weil sie nicht gelernt haben, die Menschlichkeit in den jeweils anderen Menschen zu erkennen. Nachdem ich eine und eine dreiviertel Stunde darüber gesprochen hatte, fühlte ich mich wunderbar erleichtert – ich erinnere mich noch, wie wir dann die Stereoanlage eingeschaltet und eine Weile völlig ausgelassen getanzt haben.

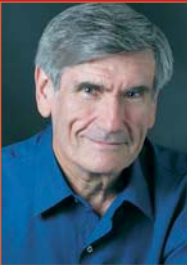
## Unsere Erziehung als Eltern

Ich schlage also nicht vor, dass wir Worte wie „Kind“ nicht mehr benutzen sollen, wenn wir es als eine Kurzbezeichnung für Menschen eines bestimmten Alters verstehen. Ich spreche davon, dass wir solche Bezeichnungen nicht als Etiketten verwenden wollen, weil sie uns davon abhalten können, die andere Person als ein menschliches Wesen zu sehen. In diesen Fällen sind wir dazu verleitet, die andere Person zu „entmenschlichen“, weil uns unsere Kultur bestimmte Dinge über „Kinder“ beibringt. Lassen Sie mich zeigen, worüber ich spreche, wenn ich sage, dass uns das Etikett „Kind“ zu einem ziemlich unglücklichen Verhalten verführen kann.

So wie ich angeleitet worden bin, über das Thema Elternschaft zu denken, ist es die Aufgabe der Eltern, ihren Kindern Benehmen beizubringen.

Erziehung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation setzt auf die Qualität der Verbindung von Mensch zu Mensch, nicht auf irgendwelche Zwangsmaßnahmen. Stehen die Verbindung und die Bedürfnisse beider Seiten im Fokus, können scheinbar unlösbare Konflikte plötzlich erstaunlich leicht gelöst werden. Das gilt auch für Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern.

»Ich habe in den letzten 30 Jahren immer wieder Eltern in die Gewaltfreie Kommunikation eingeführt. Deshalb möchte ich einige von den Dingen mitteilen, die sowohl für mich als auch für die Eltern hilfreich gewesen sind. Darüber hinaus möchte ich einige meiner Einsichten weitergeben, die ich durch die herausfordernde und wunderbare Beschäftigung mit dem Thema Elternschaft gewonnen habe.« – *Marshall B. Rosenberg*



**Marshall B. Rosenberg, Ph. D.,** Gründer des Center for Nonviolent Communication, wirkt weltweit als *Konfliktmediator*.

Kennen Sie schon  
diese Titel?

