

Frank Gaschler · Gundi Gaschler  
Ich will verstehen,  
was du wirklich brauchst



Frank Gaschler · Gundi Gaschler

# Ich will verstehen, was du wirklich brauchst

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern  
Das Projekt *Giraffentraum*

Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Im Buch ist an vielen Stellen von »Erzieherin«, »Lehrer« oder anderen Berufsgruppen die Rede, die zur besseren Lesbarkeit in nur jeweils einem Geschlecht genannt sind. Das andere Geschlecht ist dabei aber natürlich immer mitgemeint.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2023

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagillustration: © Hinterhaus Productions/gettyimages

Innenillustration: Fotos S. 5 © Frank Gaschler / S. 189 © Studioline.de;

Giraffenillustration ® Frank Gaschler / Illustrationen S. 48/62/71/133/135/139/

141/144/148/152/156/159 © Clipart / Gefühlskarten S. 138 © Frank Gaschler

Redaktion: Sonia Gembus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-466-31136-1

www.koesel.de



*Für Elia und Marie  
mit Dank für all die Erfahrungen mit euch,  
die mir stets die Möglichkeit  
zum Wachsen geben.*

*Ich wünsche mir Kraft und Mut,  
euch darin zu unterstützen,  
die »wundervollen« Menschen zu bleiben,  
die ihr schon immer seid.*

# Inhalt

<b>Vorwort von Marshall B. Rosenberg</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort von Isolde Teschner</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>
Was Sie in diesem Buch finden. ....	15
Zwölf Jahre später. ....	16
<b>Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein?</b> .....	<b>20</b>
Verstehen und verstanden werden. ....	23
Der Schritt in den Kindergarten .....	26
Wurzeln und Flügel .....	28
<b>Gewaltfreie Kommunikation: In vier Schritten zum Verständnis</b> .....	<b>30</b>
Die Symbole der Gewaltfreien Kommunikation .....	32
Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. ....	35
Über Konflikte und: »Wer trägt eigentlich die Verantwortung für meine Gefühle?« .....	36
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation .....	39
<b>Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern</b> .....	<b>87</b>
Gibt es einen Unterschied zwischen GFK mit Kindern und mit Erwachsenen? .....	87
Ab welchem Alter funktioniert die GFK? .....	88
Ab welchem Alter der Kinder kann ich aufrichtig sein? .....	88
»Empathy first« oder »honesty first«? .....	90
Eltern als Lotsen und Spiegel .....	91
Versteht das Kind meine Worte überhaupt? .....	92
Muss man immer »gewaltfrei« sein – oder darf man auch mal Grenzen setzen? .....	99

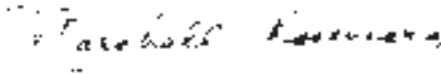
Warum sagen Kinder (und andere Menschen) »Nein«?.....	101
Der tägliche Kampf ums Zähneputzen .....	111
Was mache ich mit einem »aggressiven Kind«?.....	116
Einsatz von schützender Gewalt. ....	121
Muss immer alles diskutiert werden? .....	123
Gibt es mit GFK auch so etwas wie Disziplin?.....	124
Selbstdisziplin: Auch für mich selbst sorgen .....	125
Sind die Bedürfnisse der Kinder wichtiger als die der Erwachsenen? ...	126
Bedürfnisse verhandeln. ....	127
<b>Das Projekt Giraffentraum .....</b>	<b>129</b>
Hintergrund .....	129
1. Einheit: Die Babygiraffe hat sich verlaufen Einführung .....	133
2. Einheit: Wie fühlt sich die Babygiraffe? .....	135
3. Einheit: Was braucht die Babygiraffe?.....	139
4. Einheit: Welche Bitte hat die kleine Giraffe an uns? .....	141
5. Einheit: Wir feiern ein Fest: Die Mamagiraffe kommt .....	143
Vertiefungsübungen zur Beobachtung .....	147
Vertiefungsübungen zu den Gefühlen .....	151
Vertiefungsübungen zu den Bedürfnissen .....	155
Vertiefungsübungen zu den Bitten .....	158
Vertiefungsübungen zu Prozessen der GFK. ....	161
Projektelemente, Zeitrahmen und Ablauf. ....	172
Gewaltfreie Kommunikation und die Bildungspläne der Länder.....	175
Maßnahmen für einen gewaltfreien Umgang im Kindergarten .....	177
<b>Anhang .....</b>	<b>181</b>
Danke.....	181
Anmerkungen.....	183
Ein Gebet für Kinder .....	186
Wer wir sind: Über die Autoren .....	188
Giraffenträumer suchen Partner .....	190
Weiterführende Links .....	191

## Vorwort von Marshall B. Rosenberg

Ich ging 21 Jahre lang zur Schule bzw. zur Universität, und ich kann mich nicht erinnern, dass mich jemals jemand gefragt hätte, wie ich mich fühle oder was ich brauche. Stattdessen lehrten sie mich Dinge wie »richtig« und »falsch«, »gut« und »schlecht«, um in ein System zu passen, das Menschen anhand dieser Standards bewertet.

Ich empfehle das Projekt »Giraffentraum« ErzieherInnen, Lehrkräften, Eltern und Kindern als einen Weg, um uns gegenseitig zu helfen, das eine zu tun, was wir alle am liebsten tun:

*das Leben der Menschen zu bereichern!*



*Marshall B. Rosenberg starb am 7. Februar 2015.*

*Traurig, bewegt, in tiefer Dankbarkeit und voller Demut  
über dein Lebenswerk.*

*In Freude, dich kennengelernt zu haben.*

*See you in the field beyond right and wrong doing!*



# Vorwort von Isolde Teschner

*Wenn wir unseren Kindern vorleben,  
wie sie für sich sorgen,  
ohne andere zu verletzen,  
lernen sie alles,  
was sie zum Leben brauchen.*

Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch das Konzept »Giraffentraum«, das Frank und Gundi Gaschler entwickelt haben. Das heißt, wenn Kinder von klein auf in einem Umfeld aufwachsen, das auf den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation aufbaut, dann wäre das ein großer Schritt zu mehr Mitgefühl, Gemeinsamkeit und Frieden auf der Welt.

Im Leben mit Kindern stehen wir immer wieder vor neuen Fragen und Herausforderungen. Auch wenn wir wissen, dass es keine Patentrezepte gibt, so brauchen wir dennoch etwas, an dem wir uns orientieren können.

Wie dieses Buch aufzeigt, liegt diese Orientierung in der inneren Verbindung zu den Kindern, die uns anvertraut sind. Wenn wir gegenwärtig und einführend in Kontakt mit ihnen sind, erwächst ihnen durch diese Beziehung die Kraft, in dieser Welt anzukommen und ihren eigenen Weg darin zu finden. Das Konzept »Giraffentraum« kann ErzieherInnen und Eltern dabei unterstützen, mit Kindern eine harmonische Beziehung aufzubauen und sie auf dem Weg ins Leben einfühlsam zu begleiten.

*Isolde Teschner*

Zertifizierungstrainerin für Gewaltfreie Kommunikation

*Isolde Teschner starb am 30. Januar 2017.*

*Dein Wohnzimmer und dein Garten waren Orte der Gemeinschaft und Unterstützung, deine Sehnsucht, Kinder zu retten, ein Ort der Inspiration und Motivation.*