

Frank Gaschler · Gundí 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 Kösler-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, Germerring

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

Vorwort von Marshall B. Rosenberg	8
Vorwort von Isolde Teschner	9
Einführung	11
Was Sie in diesem Buch finden.....	15
Zwölf Jahre später.....	16
Wie soll die Beziehung zu meinem Kind sein?.....	20
Verstehen und verstanden werden.....	23
Der Schritt in den Kindergarten	26
Wurzeln und Flügel	28
Gewaltfreie Kommunikation: In vier Schritten zum Verständnis	30
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
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern	87
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
Das Projekt Giraffentraum	129
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
Anhang	181
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!

„Für ewige Freundschaft“

*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 »Giraffen-traum«, 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.*