

insbesondere Ihren jüngeren Kindern die Wichtigkeit einer offenen und friedlichen Kommunikation zu erklären. Nutzen Sie keine Fachbegriffe, sondern halten Sie es so einfach und verständlich wie möglich. Es ist sinnvoll, eine passende Geschichte zu erzählen und Kuscheltiere oder Handpuppen zu integrieren, damit die Tiersymbolik im Gedächtnis des Kindes bleibt. Auch in Alltags- und Konfliktsituationen können diese Beispiele aufgegriffen werden. Stellen Sie Ihrem Kind Fragen wie diese:

- Wann verhalten wir uns wie eine Giraffe, wann wie ein Wolf?
- Warum tut der Wolf seinen Mitmenschen weh?
- Wie würde sich eine Giraffe in dieser Situation verhalten?

So üben Sie spielerisch schon mit den Kleinsten einen Reflexionsprozess ein, der für sie im besten Falle selbstverständlich wird.

DIE VIER ASPEKTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Vier verschiedene Komponenten prägen die gewaltfreie Kommunikation. Insbesondere zu Beginn ist es sehr hilfreich, diesen vierteiligen Ablauf während jeder Interaktion gedanklich durchzugehen. In einem Gespräch verlieren wir schnell den Überblick, nehmen die Signale unseres Gegenübers falsch auf und senden selbst ebenfalls unbewusste Signale, die wir vielleicht nicht in dieser Form ausdrücken möchten. Es fehlt an einem *Bewusstsein* für die eigene Kommunikation.

Das Beobachten der Situation:

Zunächst nehmen wir ohne Beurteilung und Bewertung eine Situation wahr. Im Normalfall bricht sofort eine Vielzahl von Gefühlen und Gedanken auf uns herein, die uns eine neutrale Sicht schwermacht. Der Schritt des einfachen Beobachtens und Beschreibens wird hingegen übergangen. Diese subjektive Wahrnehmung ist menschlich, kann uns jedoch auch schnell fehlleiten. Versuchen Sie deshalb, die übergeordnete und ruhige Stellung des Betrachters einzunehmen, auch, wenn Sie mitten im Geschehen sind. Präzisieren Sie auch möglichst genau, um Verallgemeinerungen und daraus resultierende Fehleinschätzungen zu vermeiden. Aus der Erkenntnis, dass Jonas schlecht gelaunt ist, können Sie nur schwer weitere Schlüsse ziehen. Stattdessen versuchen Sie, Symptome neutral zu beschreiben: Vielleicht antwortet Jonas nicht auf unsere Fragen, verschränkt

seine Arme und weigert sich, an einer gemeinsamen Aktivität teilzunehmen. Dies sind zunächst einfache Beobachtungen, die Jonas' Gefühle noch nicht vorwegnehmen.

Hinterfragen Sie Ihre eigene Einschätzung kritisch. Auch, wenn wir um Objektivität bemüht sind, trickst uns das Unterbewusstsein schnell aus. Um dies zu verhindern, können Sie sich folgende Fragen stellen, bevor Sie Ihre Beobachtungen teilen:

- Was habe ich gehört und gesehen?
- Wie kann ich meine Wahrnehmung präzisieren?
- Sind mir eventuell wichtige Details entgangen?
- Wie viel Einfluss hat meine individuelle Sichtweise?

Das Benennen von Gefühlen:

Im zweiten Schritt des Schemas verbalisieren

wir unsere Emotionen. Auch hierbei gehen wir im Alltag oft sorglos mit unserer Wortwahl um und drücken unsere Gefühle nicht exakt aus. Es ist sehr wichtig, dass Sie einerseits zwischen persönlichen Gefühlswörtern unterscheiden und andererseits zwischen Wörtern, die beschreiben, was wir von uns denken und was angeblich über uns gedacht wird.

Der Satz „Ich bin frustriert und wütend“ drückt Ihre Empfindung aus und hat somit eine Berechtigung. Der Satz „Ich fühle mich nicht wertgeschätzt“ beschreibt nicht Ihr Gefühl, sondern ist letztlich ein versteckter Angriff.

Sie greifen, wenn auch unbeabsichtigt, in den Bereich Ihrer Mitmenschen ein, die vielleicht aufnehmen: „Ihr schätzt mich nicht wert, weshalb ich traurig bin.“ So wird aus einem vordergründigen Gefühlsausdruck schnell ein Vorwurf. Es geht nicht mehr darum, wie Sie sich fühlen, sondern um eine Einschätzung Ihrerseits, was Sie meinen, wie Sie in den