

und Völkern. Es sensibilisiert Menschen dafür, was Worte anrichten können. Sie können Mauern errichten, wehtun und trennen. Zugleich können Worte auch Fenster sein, durch die sich Menschen füreinander öffnen und sich besser verstehen.

In seinen Seminaren setzte Marshall häufig zwei Handpuppen ein: die Giraffe und ihren Gegenspieler, den Wolf. Letzterer gilt als Metapher für eine Kultur der Herrschaft und der Dominanz, des Rechthabens und des Kleinmachens. Giraffen, die Landtiere mit dem größten Herzen, stehen für ein freundliches, mitfühlendes, dennoch kraftvolles und klares Verhalten, das eine Verbindung spüren lässt. Mit einem einfachen Satz kann man einem anderen Menschen die Hände reichen als eine Geste für: „Ich verstehe dich. Ich sehe dich.“ Die Sprache hingegen, in der sich der Wolf äußert, ist geprägt von Schuld bzw. Beschuldigung sowie von Beschämung. Die führt zu Trennung, Schmerz, Ärger und Angst. Liebevoll fügte Marshall Rosenberg hinzu, dass der Wolf eigentlich eine Giraffe mit Sprachfehler sei. Denn auch mit seinen wertenden, anklagenden Mitteilungen drückt der Wolf aus, was er dringend braucht. „Sei still!“ oder „Du störst!“ könnte beispielsweise heißen: „Ich brauche so dringend Ruhe. Bist du bereit, mich darin zu unterstützen?“

Es gibt einige Zeilen, die diese fatale Metamorphose sehr anschaulich beschreiben – eine Verwandlung, die ich bei mir selbst häufig beobachten konnte und die ich auch bei anderen, selbst bei Kindern, hin und wieder wahrnehme:

Wir wollen alle geliebt werden.
Werden wir nicht geliebt,
wollen wir bewundert werden.
Werden wir nicht bewundert,
wollen wir gefürchtet werden.
Werden wir nicht gefürchtet,
wollen wir gehasst und missachtet werden.
Wir wollen ein Gefühl
in unseren Mitmenschen auslösen,
ganz gleich, um welches es sich dabei
auch handeln mag.
Die Seele zittert vor Leere
und sucht Kontakt
um jeden Preis.

(Hjalmar Söderberg, 1869–1941)

Mit seinem Modell der GFK wollte Marshall Rosenberg daran erinnern, dass wir Menschen seit unserer Kindheit und oft über Generationen hinweg eine tiefe Seh-

sucht in uns tragen: „... unser einführendes Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt in unserem Herzen nachlässt“ (Rosenberg 2004, S. 22). Der idealistische Friedenskämpfer war davon überzeugt: Vor Millionen von Jahren fingen die Menschen an zu sprechen, um in Verbindung zu sein. Deshalb suchte Rosenberg nach einer Sprache, die diese Verbindung unterstützt und nährt.

Die Verbundenheit zwischen den Menschen anzuerkennen und zu stärken und damit für den Frieden im Kleinen wie im Großen zu wirken – dafür trat Marshall Rosenberg klar, charismatisch und auch humorvoll in seinen Workshops und Seminaren weltweit ein. Alle Menschen, so seine Botschaft, egal wo sie leben, ob jung oder alt, gleich welcher Herkunft, gleich welcher Religion oder Kultur sie angehören, haben die gleichen menschlichen Bedürfnisse: Sie alle brauchen Luft zum Atmen, Nahrung und ein Dach über dem Kopf. Alle Menschen brauchen andere Menschen, Gemeinschaft, Geborgenheit, Verständnis und Unterstützung. In ihre Gemeinschaft wollen sie sich einbringen, wollen angenommen und geschätzt werden, wollen Freude empfinden, sich ausdrücken und kreativ tätig werden, einzigartig sein sowie gesehen werden, wie sie sind. Indem sie ihre Bedürfnisse leben, bereichern sie die Gesellschaft und tragen zu Veränderungen bei – jeder an seinem Platz. In diesem Sinne kann die Gewaltfreie Kommunikation auch die Kindertagesstätten¹ bereichern, die erste Bildungsinstitution, mit der Kinder hierzulande in Kontakt kommen.

Gehen wir mit der Haltung der GFK an Dinge heran, befreit uns das von der Last der Anforderungen. Stattdessen haben wir die Freiheit der Wahl und die Chance, Verantwortung für uns selbst und das eigene Umfeld zu übernehmen. In der Haltung der GFK fragen sich einzelne pädagogische Fachkräfte und Teams: Worum geht es mir / worum geht es uns? Was ist mir / uns wirklich wichtig? Wofür möchte ich meine / möchten wir unsere Kraft nutzen? Was brauche ich dafür? Verbunden mit einer Vision öffnen sich durch diese Haltung Wege zum kraftvollen, engagierten gemeinsamen Handeln. Das wird nicht gelingen, ohne Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, aber auch für Gedanken zu übernehmen, und verlangt eine ständige Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Für diesen Prozess will das Buch eine Anregung und Unterstützung sein. Es ist in Dankbarkeit und Würdigung für Marshall Rosenberg und all meine anderen Lehrer*innen geschrieben sowie auch in Dankbarkeit für die vielen Erfahrungen, die ich als Prozessbegleiterin, Trainerin und Coach sowie als Journalistin in den zurückliegenden drei Jahrzehnten in und um Kindertagesstätten sammeln durfte.

1 Ich entscheide mich, meist den Begriff „Kindertagesstätte“ zu verwenden, statt die Verkürzung „KiTa“. Ich gestehe: Ich mag den Begriff „Kindergarten“, den Fröbel 1840, als er in Bad Blankenburg in Thüringen der ersten „Kinderbewahranstalt“ ein pädagogisches Konzept gab, für diesen Ort fand. Kindergarten = ein Garten der Möglichkeiten, zum Wachsen; auch wenn er heute nicht mehr alle Einrichtungen einbezieht.

Vom Raufbold zum Friedensstifter

Marshall Rosenberg bewies durch sein eigenes Leben, dass jeder Mensch in der Lage ist, wirksam zu sein und Impulse zu Veränderungen zu geben. 1934 geboren und 2015 gestorben, wuchs er in einer jüdischen Familie in der einstigen US-Auto-Metropole Detroit auf. Als Junge lernte er, nicht zu weinen. Dabei war er in der Schule häufig Anfeindungen wegen seiner Herkunft ausgesetzt. Als Neunjähriger erlebte er die Aufstände der Schwarzen gegen die Rassendiskriminierung mit und deren brutale Niederschlagung; eine Erfahrung, die ihn erschütterte. In seinen Jugendjahren galt er selbst als gefürchteter Raufbold. Dabei hatte er auch liebenswürdige, großzügige Seiten erfahren, vor allem von einer seiner Großmütter, die er mit viel Wärme beschrieb. Sie teilte das wenige, das sie hatte, mit anderen Menschen. Deshalb bewegten Marshall seit seiner Kindheit zwei Fragen: Warum sind manche Menschen fähig, sich in andere einzufühlen und auch unter schwierigen Bedingungen Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln? Und warum scheinen manche Menschen nicht dazu in der Lage zu sein und verletzen ihr Gegenüber und empfinden nichts dabei?

Um Antwort auf diese Fragen zu finden, studierte Rosenberg klinische Psychologie, promovierte und wurde Psychotherapeut. Einer seiner Lehrer war Carl Rogers, der Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie. Einige Zeit führte er eine erfolgreiche Privatpraxis. Allerdings bemerkte er, dass er bei seinen – vorwiegend weiblichen – Klient*innen nur individuelle Symptome heilen konnte. Die gesellschaftlichen Strukturen und die Art, miteinander zu sprechen und zu handeln, blieben davon unbeeinflusst und machten weiter krank. Das ließ ihm keine Ruhe. Er sah, wie riesig das Ausmaß des Leidens auf unserem Planeten ist. Deshalb suchte er nach Wegen, Menschen mit den grundlegenden Kenntnissen über ihr eigenes Wesen vertraut zu machen und die helfenden, heilenden Werkzeuge der Psychologie und Psychotherapie nicht länger nur den Therapeuten zu überlassen. Er wollte die mitfühlenden Seiten in jedem Menschen wecken und alle befähigen, die Gesellschaft insgesamt zu verändern.

Vor allem in den letzten Jahren seines Lebens war ihm der Einsatz für den „sozialen Wandel“, wie er es nannte, sehr wichtig. Dabei inspirierte ihn u.a. der brasilianische Befreiungspädagoge Paulo Freire. Dieser alphabetisierte in den 1950er- und 1960er-Jahren die Bauern seines Landes, indem er sie unterstützte, Protestbriefe über ihre Lebensbedingungen an die Regierung zu schreiben. Freire schlug so zwei Fliegen mit einer Klappe: Lernen und Empowerment. Auch Rosenberg wollte ein einfaches Modell entwickeln, um Menschen zu bestärken, sich für ihr eigenes Leben und die Welt verantwortlich zu fühlen und entsprechend zu handeln. Er reflektierte seine eigene Arbeit und die seiner Kolleg*innen und entwickelte daraus die GFK. – So einfach dieses Modell ist, ist es auch komplex und herausfordernd.

Kinder als Lehrmeister

Als Vater nutzte Marshall Rosenberg sein eigenes Modell zur Verständigung mit seinen drei Kindern. Sie halfen ihm zu erkennen, welche Sprache hilfreich ist, in Kontakt miteinander zu kommen und Verbindung zu erleben, und er erfuhr, welche Art der Haltung und der Sprache Widerstand und Trauer produziert. Zugleich nahm Rosenberg wahr, wie unterschiedlich die Macht zwischen Kindern und Erwachsenen verteilt ist und wie viel Gewalt wir Erwachsenen – in aller Regel unbewusst – gegenüber Kindern einbringen.

Erwachsene haben die Position und auch die Macht zu bestimmen, was richtig und was falsch ist. Entsprechend belohnen und bestrafen sie. Dadurch fallen Kinder aus ihrer natürlichen Verbindung mit den Bedürfnissen heraus. Wie fatal das für ein Kind ist, wurde Marshall Rosenberg (vgl. Rosenberg 2004a, S. 103) bewusst, als er mit seinem damals dreijährigen Sohn Brad darüber sprach, warum er ihn wohl liebe. Der Junge mutmaßte, weil er nicht mehr in die Windeln machte, nicht mehr das Essen vom Tisch warf und Ähnliches. Für diese Verhaltensweisen hatte der Vater den Sohn wertgeschätzt und gelobt und dem Kind hatte sich das eingepägt. Verborgener hinter dem Lob blieb jedoch die Freude des Vaters an der Individualität seines Sohnes. Aus dieser Erfahrung schlussfolgerte Marshall Rosenberg, dass es für Kinder besonders wichtig ist, „nicht mit dem Bild aufzuwachsen, dass Erwachsene wissen, wann sie etwas gut gemacht haben und wann nicht, und dass sie danach bewertet werden, in welchem Maß das, was sie tun, als gut, richtig oder toll beurteilt wird“ (2004a, S. 103). Vielmehr werden Kinder, wenn sie in ihren Bedürfnissen genährt werden, die für sie richtigen Handlungsweisen finden.

Rosenberg (2004a, S. 105) beschreibt, dass er mit seinen drei Kindern Chef spielte: Er war der Ober-Chef, der wichtige und für alle geltende Entscheidungen den Kindern übergab. Heute würde man das wohl als Partizipation bezeichnen. Beim Chefspiel erwarben die drei Rosenberg-Kinder Fähigkeiten, die die Gesellschaft dringend braucht: Über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, auch die Bedürfnisse der anderen in Betracht zu ziehen und dadurch Entscheidungen zu treffen, die allen gut tun. Dazu gehörte auch die Erfahrung, sich mit einem Vorschlag durchzusetzen und den Ärger der Geschwister auf sich zu ziehen. Aber genau das machte das Lernen nachhaltig und effektiv. Es ging um echte, für die Kinder bedeutsame Dinge. Und das konnte auch ein Streit darüber sein, wie drei Bonbons verteilt werden.

Gleichzeitig erlebte der Kommunikationstrainer, wie anstrengend es ist, sich gewaltfrei zu äußern. Es braucht Zeit, die Position der Kinder zu verstehen und die eigene zu ergründen und gute Wege zu finden, beiden gerecht zu werden. Wenn er sich gedrängt und unter Druck fühlte, war durchaus auch Rosenberg geneigt, den schnellen, eher gewaltvollen Weg der Forderungen zu wählen. Entsprechend vermittelte er

seinen Kindern: Entweder ihr gebt mir Zeit, mich mit beiden Seiten zu verbinden und beide zu verstehen. Oder es bleibt nur, dass ich mich durchsetze.

Sich gegenseitig zu sehen und zu würdigen, das ist es jedoch, was Kinder und Erwachsene zufrieden und auch widerstandsfähig sein lässt. Wir lernen: Gewaltfrei handeln ist kaum möglich ohne Reflexion. Dafür braucht es zusätzliche Zeit, die auch in der Kindertagesstätte eingeplant werden sollte, damit Veränderungen eine Chance haben.

Marshall Rosenberg zeigt auch auf, wo der Einfluss eines Erwachsenen seine Grenzen hat. In unserer Gesellschaft schätzt man das gemeinhin wohl etwas anders ein, doch laut Rosenberg sind Eltern oder andere Erwachsene nicht für das Verhalten von Kindern verantwortlich. Sie können einen Rahmen stecken und die Kinder darin unterstützen, ihn zu füllen. Darüber hinaus können sie das Verhalten der Kinder vor allem durch ihr Vorbild beeinflussen. Deshalb schlägt Rosenberg (2004a, S. 100) vor, sich selbst zu befragen: „Lebe ich eigentlich die Werte, die ich meinem Kind mit auf den Weg geben möchte?“ Wenn ich also möchte, dass Kinder Konflikte friedvoll und im Miteinander lösen, werde ich mit dem Anliegen wenig erfolgreich sein, wenn ich das Kind anschreie. Ehrlichkeit werde ich nur ernten, wenn das Kind mich als ehrlich erlebt, selbst wenn es unangenehm ist, meine Wahrheit auszusprechen. Es gehört dazu, dass ich als Erwachsener eingestehe, dass ich manchmal hilflos, schwach, ideenlos oder was auch immer bin.

Was ist Gewalt?

Wenn ich gebeten werde, über meine Arbeit zu sprechen und die GFK vorstelle, höre ich häufig: „Ach, das brauche ich nicht. Ich schlage nicht. Ich bin nicht gewaltvoll!“ – Ist das wirklich so?

An dieser Stelle möchte ich zu einer ersten Übung einladen². Auf subtile Weise eröffnet sie den Zugang zur Gewalt im eigenen Denken und Handeln, auch wenn man sich – wie ich – vom Wesen her als warmherzig und zartfühlend wahrnimmt. Die Übung zeigt, wie das Denken in den Kategorien von Richtig und Falsch, Gut und Böse die Sozialisation von Menschen, auch meine eigene, prägt.

2 Dazu inspirierten mich meine amerikanischen Kolleginnen Jane M. Connor und Dian Killian. Vgl. Killian, D. & Connor, J.M. (2014): Verbindung herstellen – Trennendes überbrücken.