

WORTE SIND FENSTER ODER MAUERN

Der Giraffentraum – gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten (Teil 2)

Mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ lassen sich Konflikte, Streit, Gewalt, Missverständnisse und Gängeleien vermeiden, um Mitgefühl und Verständnis aufkommen zu lassen. Die Chancen, die im Kommunikationsmodell der gewaltfreien Kommunikation stecken, erstrecken sich nicht nur auf eine zufrieden stellende Kommunikation, sondern auch auf den Bereich der Gewaltprävention, der Stärkung des Selbstvertrauens durch den erlaubten Kontakt zu seinen Gefühlen. Bereits in der klein&groß 07–08/2007 wurde über dieses Konzept berichtet, das Marshall B. Rosenberg bereits in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte. Im Folgenden soll eine mögliche Umsetzung im Kindergarten über das Projekt „Der Giraffentraum“ dargestellt werden.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Vier Schritte der einfühlsamen Kommunikation

Im Prozess der einfühlsamen Kommunikation sind die Komponenten Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte wesentlich. Meist ist der Anlass, um den Prozess der einfühlsamen Kommunikation zu starten, eine negative Situation.

Gehen Sie in einem ersten Schritt zunächst in Gedanken die vier Teilbereiche innerlich durch, um für sich selbst zu klären, was Sie brauchen (erster Schritt = Selbstklärung). Meist hilft es, sich gleich im Anschluss daran zu überlegen, was braucht der andere. Sie versuchen sich empathisch einzufühlen und gehen ebenfalls die einzelnen Schritte durch (zweiter Schritt = Verständnis für den anderen).

Erst wenn Sie die Selbstklärung und die Einfühlung in den anderen abgeschlossen haben, wenden Sie sich wieder Ihrem Gesprächspartner zu (dritter Schritt). Zu Beginn kann es ein bisschen dauern, doch nehmen Sie sich bitte die Zeit, Sie und Ihr Gegenüber sollten sich das wert sein. Um die Gefühle und Bedürfnisse empathisch zu erkunden, sprechen Sie eine Vermutung in fragender Form aus, z. B. „Bist du jetzt traurig, weil du gerne mehr Entscheidungsfrei-

heit willst?“. Mit dieser Art zu sprechen signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, verstehen zu wollen, was beim anderen vorgeht. Ihr Gegenüber hat daraufhin die Möglichkeit, zuzustimmen oder das Gesagte zu korrigieren. Äußern wir Vermutungen, so bauen wir eine Verbindungsmöglichkeit zu unserem Gesprächspartner auf, die es leichter macht, Gefühle und Bedürfnisse zu zeigen (vgl. Holler/Heim 2004). Stellen Sie eine Verbindung zu Ihrem Gesprächspartner her, indem Sie alle Vermutungen und Überlegungen fragend äußern: Erst wenn diese Vermutungen und Überlegungen geklärt sind, teilen Sie sich mit (vierter Schritt).

Kinder können die gewaltfreie Kommunikation sofort verstehen. Sie merken, wenn man sich eingehend mit ihnen beschäftigt, auch bekommen Kinder oft schneller als mancher Erwachsene mit, wann eine Person das sagt, was sie fühlt, und wann nicht. Kinder merken sofort, ob jemand „echt“ ist oder nicht – ob sich jemand nur freundlich gibt und Verständnis vorgibt oder ob wirklich Verständnis für es vorhanden ist.

1. Schritt	Selbstklärung (Was brauche – will ich selbst?) stumm	4. Schritt	Beginn möglicher Sätze
Beobachtung	Was ist gerade passiert? Beschreibung der Situation	Beobachtung	Wenn ich sehe (höre), dass ...
Gefühl	Welche Gefühle habe ich?	Gefühl	Fühle ich mich ...
Bedürfnis	Auf welche Bedürfnisse machen mich diese Gefühle aufmerksam?	Bedürfnis	Weil ich ... brauche.
Bitte	Wie könnten diese Bedürfnisse erfüllt werden?	Bitte	Darum hätte ich gern .../bitte ich dich ...
	↓		↑
2. Schritt	Verständnis für den anderen (Einfühlung – Empathie) stumm	3. Schritt	Beginn möglicher Sätze
Beobachtung	Wie würde mein Gegenüber die Situation beschreiben?	Beobachtung	Wenn du siehst (hörst), dass ...
Gefühl	Was mag er?	Gefühl	Fühlst du dich ...
Bedürfnis	Was braucht er?	Bedürfnis	Weil du ... brauchst?
Bitte	Was könnte sein Wunsch, seine Bitte an mich sein?	Bitte	„Hättest du gerne ...?“

Abb. 1: Der Prozess der einfühlsamen Kommunikation

Auch wenn dieses Kommunikationsmodell zu Beginn recht komplex wirkt, so lässt es sich z. B. in den Kindergartenalltag binnen kurzer Zeit integrieren. Das Einzige, was es erfordert: Menschen, die etwas zum Positiven hin verändern möchten – und das nachhaltig.

Der Giraffentraum

Marshall Rosenberg verwendet zur Verdeutlichung der unterschiedlichen Kommunikationsmuster die Tiersymbole Giraffe und Wolf. 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 Gundi und Frank Gaschler für den Kindergarten entwickelt haben. Wenn Kinder von klein auf in einem Umfeld aufwachsen, das auf den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation aufbaut, dann kann das ein großer Schritt zu mehr Mitgefühl, Gemeinsamkeit und Frieden auf der Welt sein.

Die Giraffe hat nicht nur einen langen Hals, mit dem sie über alles hinwegblicken und somit eine gewisse Distanz zu verschiedenen Geschehnissen entwickeln kann, sondern ist auch das Landtier mit dem größten Herzen. Sie spricht die Giraffensprache – die Sprache der gewaltfreien, einfühlsamen Kommunikation.

Der Wolf ist das Tier das Kategorien bildet und mit „richtig“ und „falsch“ bewertet – mit „gut“ und „schlecht“. Das negative Verhalten einer Person verknüpft er mit der Bewertung über die Person. „Du hast etwas falsch gemacht.“ – „Ich habe etwas falsch gemacht.“ Der Wolf spricht die Sprache der meisten von uns.

Es ist weder schlecht noch gut, „wölfisch“ oder „giraffisch“ zu sein – diese Darstellung soll vielmehr als bildhafte Beschreibung und Erinnerungsanker beim Erlernen der einfühlsamen Kommunikation dienen. Durch die Symbolik „Giraffe“ und „Wolf“ fällt es leichter, Muster aufzudecken.

Der Traum der Giraffe – Umsetzungskonzept im Kindergarten

Das Konzept besteht aus fünf didaktischen und genau beschriebenen Einheiten. Diese Einheiten werden innerhalb einer Woche (fünf Werktagen) im Kindergarten durchgeführt. Die Geschichte handelt von einer Babygiraffe, die im Kindergarten gefunden und dort lernen wird, sich „giraffisch“ auszudrücken – mittels der vier Schritte: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Die Babygiraffe findet schließlich ihre Mama wieder. Diese erzählt dann von ihrem Traum, der davon handelt, wie sie sich wünscht, dass Menschen miteinander umgehen.

Wolfssprache	Giraffensprache
„Du warst heute wieder zu faul, deine Stifte wegzuräumen.“ (Bewertung)	„Die Stifte liegen auf dem Tisch.“ (Beobachtung)
„Nie hältst du dich an Absprachen ...“ (Kritik)	„... weil mir wichtig ist, dass Abmachungen eingehalten werden.“ (Bedürfnis)
„Räum jetzt bitte die Autos auf, sonst darfst du später nicht beim Basteln mitmachen.“ (Forderung mit Bestrafung)	„Kannst du mir sagen, was dich abgehalten hat, die Autos aufzuräumen?“ (Einfühlung in den anderen – Aufforderung zum Dialog)

Abb. 2: Wolfs- und Giraffensprache im Vergleich.

Gundi und Frank Gaschler haben „Mama“ gewählt, da sie diejenige Bezugsperson ist, die in klassischen Familiensystemen am häufigsten mit „Liebe, Nähe, Wärme und Geborgenheit“ assoziiert wird, und es Kindern deshalb häufig leicht fällt zu verstehen, dass das Giraffenbaby zu ihr möchte. Falls dies in irgendeiner Weise als problematisch gesehen wird (z.B. wegen Todesfällen, Scheidung, ...), bietet sich an, „Mama“ durch „Papa“, „Freund“, „Freundin“ etc. zu ersetzen oder auch beide Eltern kommen zu lassen.

Im Anschluss folgt dann die Umsetzungsphase, in der die Kinder sich intensiv mit den einzelnen Schritten und der Vermittlung bei Streitsituationen befassen.

Der Verlauf der Geschichte verteilt sich auf fünf Tage (siehe Abb. 3):

Der angegebene Erzähltext zum jeweiligen Verlauf der Giraffen-Geschichte wurde bewusst ausformuliert. Er soll Hilfe sein, die Giraffensprache als „Sprache des Herzens“ kennenzulernen und die Vertiefungsphase vorzubereiten. Der Text sowie der Aufbau sollen dabei als Anregung dienen und können jederzeit variiert und der Situation der Gruppe angepasst werden.

Die Dauer der Einheiten 1 bis 4 beträgt jeweils 30 bis 45 Minuten. Da beim didaktischen Aufbau der Einheiten auf Abwechslung zwischen Bewegung (Spiel), Liedern und Zuhören geachtet wurde, entspricht das ungefähr der Zeit, die Kinder in diesem Alter konzentriert arbeiten können. Die 5. Einheit kann einen ganzen Vormittag dauern, da sie die Vorbereitung und Durchführung der Feier beinhaltet. Auch dies ist nur ein Vorschlag und kann jederzeit der jeweiligen Situation und Lerngeschwindigkeit angepasst werden.

1. Tag:	Babygiraffe hat sich verlaufen	(Beobachtungen)
2. Tag:	Wie fühlt sich die Babygiraffe?	(Gefühle)
3. Tag:	Was braucht die Babygiraffe?	(Bedürfnisse)
4. Tag:	Was hat die kleine Giraffe für eine Bitte an uns?	(Bitten)
5. Tag:	Die Mamagiraffe kommt und wir feiern ein Fest	(Giraffensprache)
Ab dem 6. Tag	Beginn der Umsetzungsphase mit Hilfe von Giraffenecke, Spielen, Rollenspielen, Gesprächen, Liedern, ...	

Abb. 3: Eine Geschichte verteilt auf fünf Tage.

Wie fühlt sich die Babygiraffe?

Um einen Einblick in das Projekt zu geben, wird im Folgenden ein Auszug aus der zweiten Giraffentraum-Lern-Einheit dargestellt (vgl. Gaschler / Gaschler 2007).

1. Kurze Wiederholung

Am nächsten Tag schleichen alle zum Schlafplatz der kleinen Giraffe und wecken sie auf. Die Babygiraffe wird auf den Arm genommen. „Guten Morgen, kleine Giraffe. Komm mit, wir setzen uns in den Kreis. Wer von euch Kindern erzählt, was wir gestern mit der kleinen Giraffe erlebt haben?“

2. Sitzkreis mit Symbolkarte Gefühl

Die Erzieherin fragt die Giraffe: „Wie geht es dir?“ Die Babygiraffe lässt den Kopf hängen, die Erzieherin, die die Puppe spielt, macht ein trauriges Gesicht. Zu den Kindern: „Wie, glaubt ihr, fühlt sich die Giraffe?“ Eventuell benennen die Kinder nun Gefühle wie traurig, müde, besorgt ... Wahrscheinlich sagen sie eher „schlecht“ oder „nicht gut“. Nun kann nachgefragt werden: „Wie fühlst du dich denn, wenn es dir nicht gut geht?“ „Wann hast du dich denn schon einmal so gefühlt? Und wann anders?“ Die Kinder erzählen, wann sie sich wie gefühlt haben.

„Woran hast du das Gefühl denn bei der Giraffe erkannt?“ (Gesicht, Handhaltung, Kopfhaltung ...) „Können wir daran immer erkennen, wie sich jemand fühlt? Lasst es uns einmal ausprobieren: Wie siehst du aus, wenn du traurig bist?“ (fröhlich, wütend, ängstlich ...)

3. Spiel

„Dazu weiß ich ein Spiel. Es heißt: Weißt du, wie ich mich fühle? Bevor wir es spielen, schauen wir uns diese Bilder an. Was siehst du und wie fühlt sich dieses Kind?“ Eine Gefühlskarte nach der anderen wird besprochen. Danach beginnt das Spiel: Einem Kind wird verdeckt eine Gefühlskarte gezeigt und dieses stellt dann das Gefühl dar. Die anderen Kinder erraten das Gefühl.

4. Gefühlskarten

„Unsere Babygiraffe hat euch beim Spiel genau beobachtet. Mir liegt am Herzen zu wissen, wie sich die kleine Giraffe fühlt! Vielleicht können wir ihr helfen, es uns mit unseren Gefühlskarten zu zeigen?“ Die Erzieherin fordert die Kinder auf, die Babygiraffe zu fragen. Die Giraffe antwortet mit dem Zeigen einer Karte.

5. Abschluss

„Wenn du traurig und ängstlich bist, möchtest du dann, dass jemand bei dir ist?“ Giraffe nickt. „Möchtest du spielen?“ Giraffe nickt. „Wie fühlst du dich dann, wenn jemand bei dir ist und ihr zusammen spielt?“ Die Giraffe holt die Karte „fröhlich“. Die Kinder können mit der Giraffe spielen. Die Gefühlskarten werden gemeinsam an einen vorbereiteten und für die Kinder gut sichtbaren Platz gehängt.

Ab dem 6. Tag beginnt die Umsetzungsphase und es finden weitere Vertiefungsübungen zu den einzelnen Breichen statt: Beobachtung – Gefühle – Bedürfnisse – Bitten. Verwendet werden verschiedene Übungen: Gesprächsthemen, Geschichten, Kreatives Tun, Lieder zum Thema, Sinnesspiele für Sehen und Hören.

Ziel der Umsetzungs- und Lerneinheit ist es, den Kindern beizubringen, wie sie eigene Gefühle durch Körperhaltung und Mimik ausdrücken bzw. an anderen nonverbalen Signalen erkennen können. Die Übungen sollen die Kinder befähigen, mit Hilfe von Materialien ihre Gefühle und die Gefühle der anderen zu verbalisieren.

„Giraffisch“ oder „wölfisch“

Die Haltung „giraffisch“ zu denken und zu sprechen, ist ein Prozess, der stets geübt werden sollte. Besonders effizient läuft die Integration des „Giraffentraums“ in den Einrichtungen ab, in denen die Eltern auch aktiv mitwirken und sich ebenfalls mit dem Thema der einfühlsamen Kommunikation beschäftigen. Die zusätzliche Mitwirkung der Eltern ist dabei sinnvoll und notwendig.

Empirische Untersuchung

Die Herausbildung von kommunikativen Fähigkeiten bei Kindern, die Entwicklung von guten Beziehungen, die Empathie und die Möglichkeit zur Perspektivübernahme sollten bereits im Kindergartenalter gefördert werden. Anne Jaschke kam im Rahmen ihrer Untersuchung zu folgender Zusammenfassung: „Zusammenfassend fällt auf, dass die Effekte bei den Kindern generell positiv sind, jedoch unterschiedliche Sachen gelernt bzw. von den Erzieherinnen herausgestellt wurden. Das Spektrum reicht von mehr Hilfsbereitschaft über besseres sprachliches Ausdrucksverhalten und Gut-Zuhören-Können bis hin zu mehr Ruhe in der Gruppe. Vier von sechs Befragten äußerten die Beobachtung, dass die Kinder Konflikte eher selber in die Hand nehmen und leichter ohne die Erzieherin zu einer Lösung gelangen“ (vgl. Jaschke 2006).

In den Alltag übertragen

Um nachhaltige Effekte und Veränderungen bei den Kindern zu erzielen, empfiehlt es sich, den eingeschlagenen Weg – einfühlsame Kommunikation – beizubehalten und stetig zu üben. Natürlich lassen sich Projekte wie der „Giraffentraum“ auch auf das spätere Schulleben adaptieren.

Im Leben mit Kindern stehen wir immer wieder vor neuen Fragen und Herausforderungen. Auch wenn wir wissen, dass es keine Patentrezepte gibt, brauchen wir dennoch etwas, an dem wir uns orientieren können. Wenn wir gegenwärtig und einfühlsam in Kontakt mit den Kindern treten, 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.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen, NLP-Lehrtrainerin, LernCoach, Lerntherapeutin IFLW i. A., Themenschwerpunkte im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie, Kinder und Lernen, Weßling

Information www.giraffentraum.de

Spieltyp
Kosmolino
Lesen – Spielen – Experimentieren
Gefühle? Die Welt der Gefühle spielerisch verstehen

Literaturtipps
Gaschler, Gundi/Gaschler, Frank:
Ich will verstehen, was du wirklich brauchst.
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Das Projekt Giraffentraum.
München, Juli 2007

Gens, Klaus-Dieter:
Mit dem Herzen hört man besser.
Einladung zur Gewaltfreien Kommunikation.
Paderborn 2007

Hahn, Britta:
Mama ich will anders als du willst
Kinder dürfen ihren Willen haben – Eltern auch.
Paderborn 2007

Holler, Ingrid/Heim, Vera:
Konflikte erfolgreich lösen mit der Gewaltfreien Kommunikation.
Paderborn 2004

Jaschke, Anne:
Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten.
Eine empirische Untersuchung des Konzeptes „Giraffentraum“ an fünf Kindergärten.
Unveröfftl. Diplomarbeit, TU Dresden 2006

Rosenberg, Marshall B.:
Eine Sprache des Lebens.
Paderborn 2004

Rosenberg, Marshall B.:
Erziehung, die das Leben bereichert.
Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag.
Paderborn 2004

Rust, Serena:
Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt.
Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation.
Burgrain 2007