

## Jahresthema 2023/24: Wir lernen „Giraffensprache“ Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten

Im Kindergarten (genauso wie in jeder Familie) gibt es immer wieder Konflikte. Kinder lernen häufig am Vorbild der Erwachsenen, wie man mit solchen Konfliktsituationen umgeht – das braucht eine gute Vorbildwirkung und intensive Begleitung von uns Bezugspersonen (sowohl Eltern, als auch Pädagog:innen). Gerade im Kindergartenalter müssen die Regeln in einem Streit von „dem anderen zuhören“, bis hin zu „nicht hauen“ noch sehr häufig eingeübt werden. Gewalt fängt aber nicht beim Schlagen an - sondern bereits in der Sprache.

Genau aus diesem Grund wollen wir im Kindergartenjahr 2023/24 einen besonderen Fokus auf die „Giraffensprache“ legen. Wie schön wäre es doch, seine Gefühle, Bedürfnisse und Bitten nicht vorwurfsvoll, sondern empathisch und dennoch klar zu kommunizieren? Mit dem Konzept der **gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg** gehören eskalierende Streitgespräche, gemeine Vorwürfe und beleidigende Aussagen hoffentlich bald der Vergangenheit an.

### Warum die Giraffe?

Die Giraffe hat das größte Herz aller Landtiere. Mit ihrem langen Hals überblickt sie mit genügend Abstand die gesamte Situation (Beobachtung). Deshalb sagen wir, dass Menschen, die aufrichtig und herzlich sprechen, sich in der „Giraffensprache“ ausdrücken. Es sind Menschen, die deutlich sagen, was sie fühlen, was sie von ihrem Gegenüber wollen und die sich dafür interessieren, wie es anderen geht. Giraffen leben friedlich mit anderen Tieren zusammen. Wenn sie jedoch bedroht werden, sind sie sehr stark und können sich sogar gegen Löwen verteidigen.

Die Giraffe hat aber auch einen Gegenspieler – den **Wolf**

Der Wolf ist viel kleiner und überblickt die Situation nicht, sondern ist der Mittelpunkt des Geschehens und immer auf der Jagd nach dem Schuldigen. Die „Wolfssprache“ ist die Quelle der Gewalt. Hier geht es im Kern darum, jemanden als Verlierer dastehen zu lassen, indem der Wolf sein Gegenüber zum Beispiel kritisiert, beleidigt, bestraft, bedroht, bewertet, etc.



### Was sind die Vorteile der gewaltfreien Kommunikation?

Mithilfe der gewaltfreien Kommunikation können wir durch Ich-Botschaften unsere eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Bitten ausdrücken, ohne zu drohen, zu kritisieren oder zu verurteilen. Zudem lernen wir, Beobachtungen und Bewertungen voneinander zu unterscheiden. Bei einer Bewertung, welche die Situation noch mehr aufheizt, benutzen wir meist vorwurfsvolle Du-Botschaften und übertriebene Verallgemeinerungen wie "immer" oder "nie".

Außerdem können wir unser Einfühlungsvermögen stärken. Denn auch wenn unser Gegenüber die gewaltfreie Kommunikation nicht anwendet, können wir durch ihre Äußerungen den versteckten Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur kommen.

Und jetzt denkt nur mal daran, wie toll es wäre, wenn egal ob Groß oder Klein die gewaltfreie Kommunikation anwenden: Ist es nicht unglaublich schön, wenn beide Verständnis für die Situation ihres Gegenübers haben, sie gemeinsam einen Weg finden, mit dem sich beide anfreunden können beziehungsweise ein „Nein“ akzeptieren können, weil man sich immer noch respektiert und verstanden fühlt?

Natürlich braucht das viel Übung! Wir wollen uns in diesem Kindergartenjahr deshalb besonders viel Zeit für die Giraffensprache nehmen und dadurch die Konfliktlösekompetenzen, die Empathie und die Resilienz der Kinder stärken.

## Gewaltfreie Kommunikation in vier Schritten

### **1. Beobachtung/Wahrnehmung**

Zuerst geht es darum, dass ihr eurem Gegenüber – in diesem Fall dem Kind – eine wertfreie Beobachtung schildert:

„Du hast die Bauecke nicht aufgeräumt.“ (Statt: „Nie räumst du auf!“)

### **2. Gefühl**

Im zweiten Schritt sagt ihr, was ihr dabei fühlt:

„Das macht mich traurig/wütend...“

### **3. Bedürfnis**

Durch euer Gefühl könnt ihr euer Bedürfnis erkennen und benennen:

„(Das macht mich traurig,) denn ich wünsche mir mehr Wertschätzung/Respekt.“

### **4. Bitte**

Im letzten Schritt könnt ihr aus eurem Bedürfnis heraus eine Bitte (konkrete Handlung) formulieren:

„Könntest du jetzt bitte die Bauecke aufräumen?“

## So lernen wir mit den Kindern die vier Schritte der Giraffensprache

### **1. Beobachten**

Macht alle mit den Händen eine Kamera vor euren Augen und erzählt, was ihr seht und hört.

### **2. Gefühl**

Legt die Hand auf euer Herz und sagt, was ihr fühlt.

### **3. Bedürfnis**

Legt dann eure Hand auf euren Bauch und sagt, was ihr braucht/welches Bedürfnis ihr habt.

### **4. Bitte**

Im letzten Schritt legt ihr beide Hände zusammen und sprecht eure Bitte aus.