

# Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Bildungsreferentin  
Tanja Witten

[www.ikm-hamburg.de](http://www.ikm-hamburg.de)

An der Alster 40  
20099 Hamburg  
Tel: 040 28006852  
E-Mail: [info@ikm-hamburg.de](mailto:info@ikm-hamburg.de)



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

# Inhalte des Workshops

- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Trennendes Sprachmuster
- Exkurs: Adultismus
- Verbindendes Sprachmuster
- Gefühle und Grundbedürfnisse
- Vierer Schritt als Denk- und Handwerkszeug
- Eddy – ein Fallbeispiel
- Umgang mit einem „Nein“



# Themen des ikm

Mediation und  
Konfliktmoderation

Partizipation und  
Demokratiebildung

Gewaltprävention

Diversitätssensibilität

Klassentrainings

Friedenspädagogik

Gewaltfreie Kommunikation

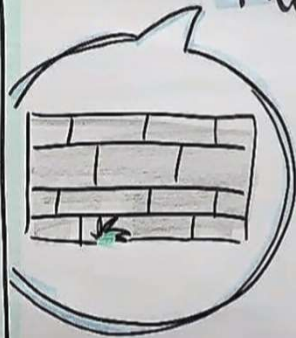
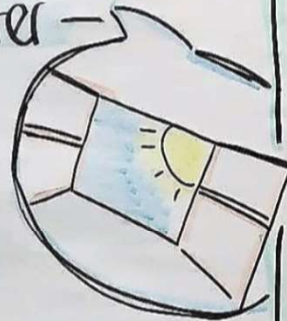
Stadtteilentwicklung



Achtsame Kommunikation  
nach M. Rosenberg



„Worte sind Fenster  
oder sie sind  
Mauern!“



ikm

ikm

Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation



# Was ist ein Problem / ein Konflikt / Gewalt ?

## Problem

Ein aktuelles Bedürfnis wird nicht berücksichtigt oder erfüllt sich nicht.

## Konflikt

Zwei aktuelle Bedürfnisse stehen sich, (scheinbar) unvereinbar, gegenüber.

## Gewalt

Bedürfnisse werden, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer, durchgesetzt.

ikw

ikm

Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation



# Trennendes Sprachmuster

- Kopf: Interpretationen, Schubladen und Urteile
- Erwartungen verwoben mit Vergangenheit und Zukunft
- Konkurrenz (Mangelbewusstsein)
- Recht haben wollen
- Jemand ist schuld
- Vernichtende Kritik bei Fehlern
- Stress
- Feindbilder
- Bedürfnisse werden verneint



# Pädagogischer Zeigefinger

letzte Wort haben Hör auf damit Das gehört sich nicht N  
t davon Dein Geschrei ändert gar nichts Kannst du nich  
Hand Du weißt doch, wie gefährlich das ist Kannst du ni  
es Kind und dann sowas Deine Ausreden kannst du dir s  
Das verstehst du, wenn du älter wirst Nimm die Hände  
e weint doch nicht Du hast überhaupt keinen Grund Du w  
avon hast Das verstehst du nicht Da guckt man nicht h  
hört haben Sei nicht so vorlaut Das tut man nicht Kann  
gen Was soll bloß aus dir werden Du denkst immer nur  
nicht Mach nicht so ein Theater Siehst du Red nich  
est dich wohl interessant Nimm die Finger aus dem Mund  
ast immer das letzte Wort Sprich nicht so schlecht Sei  
ng dich an Lauf nicht so breitbeinig Knabber nicht Da  
angewöhnt Geflüstert wird nicht Du bist dick genug Guck  
er an Wie du wieder aussiehst Was sollen bloß die and  
Hände Putz deine Schuhe Typisch Anita Heute gibt es n  
das sein Kannst du nicht antworten Tu nicht so Sei nic  
o weiter machst Wenn ich das deinem Vater erzähle IB  
chen Nein nein Du könntest ruhig mal etwas Freude zeig  
ten Nerv Dir gefällt es wohl gar nicht hier IB nicht s  
unter diesen Tisch steckst Sei nicht immer so unzuf  
g Was sollen denn die Leute denken Das war das letzte  
nichts bei mir Muß ich erst mit dir schimpfen Was soll  
denn gar nicht auf dich verlassen Mußt du immer so rum  
ir mal ein Beispiel nehmen Sei nicht so kindisch Mund



# Adultismus



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

Adultismus beschreibt die Machtungleichheit zwischen Kindern und Erwachsenen und infolge dessen die Diskriminierung jüngerer Menschen allein aufgrund ihres Alters.

Dies geschieht zumeist in der Konstellation Erwachsener – Kind, kann jedoch ebenso zwischen älteren und jüngeren Kindern auftreten.





# Erscheinungsformen in der Sprache

- Am offensichtlichsten tritt Adultismus im sprachlichen Bereich auf.
- So sind zum Beispiel die Wörter „kindisch“ und teilweise auch „kindlich“ eindeutig negativ besetzt.
- Sätze wie „Du benimmst Dich wie ein kleines Kind!“ oder „Sei nicht so kindisch!“ belegen dies. (vgl. NCBI 2004, 10)
- Wer die Wörter in diesem Kontext benutzt, meint in der Regel nicht das „normale Verhalten“ das ein „normales Kind“ zeigt, sondern ein unpassendes, dummes Verhalten.
- „Wir sind doch hier nicht im Kindergarten!“, „Wenn Erwachsene reden, haben Kinder Sendepause!“ oder „Dafür bist du noch viel zu jung!“ verdeutlichen, wie sehr diese Abwertungen bereits in unseren Sprachgebrauch übergegangen sind.



# Adultismus diskriminiert



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

## Diskriminierung beginnt

- „[...] bei der Art und Weise in der wir mit Kindern sprechen, schließt zahlreiche unbegründete Selbstbestimmungs- und Freiheitseinschränkungen ein und gipfelt in physischer Gewalt gegenüber Kindern.“ (Ritz 2008b, 47)
- Bei den meisten Diskriminierungsformen gibt es besondere Regeln, die nur für die jeweilige Personengruppe gelten. So auch beim Adultismus, wenn Erwachsene Regeln aufstellen, die für die Kinder gelten, jedoch nicht für sie selbst. (vgl. Ritz 2008b, 48)



# Adultismus diskriminiert



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

- Hinterfragen oder fragen Kinder und junge Menschen etwas, geschieht es nicht selten, dass sie mit Sätzen wie „Dafür bist du noch zu jung!“ oder „Das ist nichts für Kinder!“ abgefertigt werden.
- Es wird gar nicht erst versucht, Antworten und Erklärungen zu finden und den Kindern den Zugang zu den verschiedenen Bereichen zu ermöglichen.



# Auswirkungen von Adultismus



Institut für konstruktive Konfliktbearbeitung und Mediation

- Junge Kinder sind in besonderer Weise auf die Fürsorge, Unterstützung und Liebe ihrer Bezugspersonen angewiesen.
- Sie erleben jedoch immer wieder wie Erwachsene in einer Art über ihr Leben bestimmen, die ihre eigenen Interessen, Bedürfnisse und Empfindungen nicht einbezieht oder abwertet und ihnen nur wenig Reaktionsalternativen bietet.

(vgl. Ritz 2008a, 134f.)



# Auswirkungen von Adultismus



Institut für konstruktive Konfliktbearbeitung und Mediation

Kinder erfahren dadurch,

- dass ihre Stimme nicht ernst genommen wird und
- ihre Ansichten keine oder weniger Bedeutung haben, als die der Erwachsenen.

Bereits die Jüngsten lernen so,

- dass sie keine Macht haben bzw. haben dürfen, sondern diese im Bereich der Älteren bzw. Erwachsenen liegt.

(vgl. NBCI 2004, 11)



# Verinnerlichter Adultismus



Institut für konstruktive Konfliktbearbeitung und Mediation

- Weil adultistisches Verhalten allgegenwärtig ist, beginnen Kinder dies zu verinnerlichen.
- Sie beginnen selbst zu glauben, dass Erwachsene in jeglichen Bereichen über mehr Wissen und Macht verfügen und somit das Recht haben über sie zu bestimmen.
- Die jungen Menschen nehmen sich selbst nicht mehr ernst. Einige von ihnen resignieren oder werden in ihrem Verhalten passiv.
- Andere werden eher aggressiv und launisch und rebellieren, indem sie die „[...] Schmerzen der Unterdrückung weiter- oder zurückgeben.“

(NBCI 2004, 11)



# Adultismus als Grundlage für andere Formen der Diskriminierung



Institut für konstruktive Konfliktbearbeitung und Mediation

- Adultismus ist eine grundlegende Kommunikations- und Umgangsstörung zwischen Kindern und Erwachsenen.
- Eine der vielleicht weitläufigsten und gefährlichsten Auswirkungen ist, dass er die Grundlage für verschiedene weitere Diskriminierungsarten bildet.
- „Kinder lernen früh – und zwar von den Menschen, die sie lieben – dass Unterdrückung in Ordnung ist.“  
(NBCI 2004, 12)
- Dieses Muster wird dann auf andere Gruppen übertragen und angewandt.



# Verbindendes Sprachmuster

- Herz und Bauch: Gefühle und Bedürfnisse
- In der Gegenwart, im Hier und Jetzt sein
- Kooperation (es ist genug für alle da)
- Einander verstehen wollen
- Eigenen Anteil der Verantwortung sehen
- Fehlerfreundlichkeit und Ansprache
- Ruhe
- Mitgefühl
- Bedürfnisse werden ernst genommen







- ▣ Sprache der Gewaltfreiheit :  
Gefühle und Bedürfnisse werden geäußert und gehört.
- ▣ frei von Vorwürfen, Bestrafungen und Schuldzuweisungen sowie Beschämung

Alle Menschen haben das tiefe Bedürfnis zum Leben beizutragen.

Alles was Menschen tun, tun sie um ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Alles was Menschen tun, ist das Beste, was sie zu diesem Zeitpunkt tun können.

Menschen handeln immer für sich und nicht gegen andere.



# Welche Bedürfnisse sind unerfüllt? (auf beiden Ebenen Kind – Erwachsener)

- Das ist nichts für Kinder.
- Du brauchst keine Angst zu haben.
- Wer nicht will, der hat schon.
- Entschuldige dich!
- Muss ich dir alles dreimal sagen?
- Sieh mich an, wenn ich mit dir rede!
- Das könnte dir so passen.
- Das glaubst du doch selber nicht.
- Du solltest dich schämen!
- Du brauchst nicht traurig zu sein.
- Sei nicht so vorlaut!
- Stell' dich nicht so an.
- Das hätte ich nicht von dir erwartet.
- Ich will dich nicht mehr sehen.



## Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- ① Beobachtung ohne Bewertung
- ② Gefühle ohne Interpretation
- ③ Bedürfnisse ohne Wünsche
- ④ Konkrete Bitte an den Anderen

.ikm

ikm

Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation



# „Echte“ und „unechte“ Gefühle



## echte Gefühle



Fokus:  
eigenes Gefühl

Trauer Angst  
Wut

## unechte Gefühle



Fokus:  
Interpretation der  
Handlung des anderen

bedrückt übergangen  
in die Ecke gedrängt



# Verantwortung für meine Gefühle übernehmen

Handlung des anderen/  
der anderen als  
Auslöser für meine Gefühle

↖ Welche Bedürfnisse  
stecken dahinter?

Grundhaltung:  
GFK !



## psychische Grundbedürfnisse

(nach Klaus Grawe)





## Bedürfnisse hinter herausfordernden Aussagen von Schüler:innen vermuten...

Aussage	Bedürfnis?
Sie sind ausländerfeindlich!	Zugehörigkeit, Respekt
Sie sind so ungerecht!	Transparenz, Gerechtigkeit
Sie mögen mich nicht...	Beziehung, Gesehen werden
Sie dürfen auch nicht an Ihr Handy!	Mitbestimmung, Gleichberechtigung
Das juckt mich nicht!	Beziehung, Nähe
Dann sag' ich halt gar nichts mehr!	Gehört bzw. ernst genommen werden
Warum hassen Sie Kinder?	Bindung, Spiel
...	...



## Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen



- ① Uns selbst die Schuld geben.
- ② Anderen die Schuld geben.
- ③ Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.
- ④ Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person wahrnehmen.

Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen und diese auch äußern, desto leichter ist es für andere einfühlsam zu reagieren.

ikm

ikm

Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation





## Drei Gründe für ein „Nein“

1

Sachliche Gründe  
→ der Zeitpunkt passt nicht

2

Bitte wird als Forderung gehört.

3

Es steht ein eigenes Bedürfnis der Erfüllung der Bitte entgegen.



Bedürfnisse wollen gehört und berücksichtigt werden!



# Quellen



Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation

- Richter, S. (08.2013) Adulthood: die erste erlebte Diskriminierungsform? Theoretische Grundlagen und Praxisrelevanz. Verfügbar unter: [www.kita-fachtexte.de/uploads/media/KiTaFT\\_richter\\_2013.pdf](http://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/KiTaFT_richter_2013.pdf)
- Rosenberg, M.B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag.

## *Sekundär-Quellen:*

- *NCBI Schweiz & Kinderlobby Schweiz (2004): Not 2 young 2 – Alt genug um. Rassismus und Adulthood überwinden. Schaffhausen: K2-Verlag.*
- *Ritz, M. (2008a): Adulthood – (un)bekanntes Phänomen: Ist die Welt nur für Erwachsene gemacht? In Handbuch Kinderwelten. Vielfalt als Chance – Grundlagen einer vorurteilsbewussten Bildung und Erziehung (S. 128-136). Freiburg: Herder.*
- *Ritz, M. (2008b): Huch, Diskriminierung. Teil 1. Betrifft Kinder, 3-4, 47-50*

