



famwiss.ch

# Gewaltfreie Kommunikation und Erziehung

***JOUR FIX FAMILIE***

***Donnerstag, 24. August 2022***

***Andy Balmer***

## Erziehung

**Publikum - ca. 1-2 Minuten Zeit:**

Überlegen Sie sich kurz, was Sie mit Erziehung verbinden oder wie Sie Erziehung in Stichworten definieren würden.

## Eine Definition zu Erziehung

Erziehung ist die soziale Interaktion zwischen Menschen, bei der ein Erwachsener planvoll und zielgerichtet versucht, bei einem Kind **unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und der persönlichen Eigenart** des Kindes erwünschtes Verhalten **zu entfalten oder zu stärken.**

Klaus Hurrelmann

(Mut zur demokratischen Erziehung, in:  
Pädagogik 7 bis 8/94, Seite 13)

## Eine Definition zu Erziehung

Erziehung ist ein Bestandteil des umfassenden Sozialisationsprozesses; der Bestandteil nämlich, bei dem **von Erwachsenen versucht wird**, bewusst in den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung von **Kindern** einzugreifen - mit dem Ziel, sie zu **selbstständigen, leistungsfähigen und verantwortungsvollen Menschen zu bilden.**

Klaus Hurrelmann

(Mut zur demokratischen Erziehung, in:  
Pädagogik 7 bis 8/94, Seite 13)

# Gewalt in der Erziehung

Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

Belastungs- und Mediesteven Medienmitteilung

< Zurück

## Gewalt in der Erziehung

Gewalt ist in vielen Familien immer noch Alltagsrealität und Teil der Erziehungskultur.



einüben zu können					
Ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wann es kritisch wird, kritische Situationen besser zu erkennen.	3.4%	9%	25.8%	38.2%	23.6%
Ein bewusster Umgang mit meinen Gefühlen.	2.8%	7.3%	24.7%	42.7%	22.5%
Mehr Entlastungsmöglichkeiten					
Stressreduktion	9.6%	13.5%	29.2%	32.6%	15.2%
Kritische Reflexion über die eigenen Kindheitserfahrungen und Erziehungserfahrungen	2.8%	4.5%	28.7%	33.1%	30.9%
Kritische Reflexion über die eigenen Erziehungspraktiken	10.7%	14.6%	29.2%	33.7%	11.8%
	6.2%	11.8%	27%	42.7%	12.4%

**UNI  
FR**  
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG  
UNIVERSITÄT FREIBURG

Institut für Familienforschung und -beratung

## Bestrafungsverhalten von Eltern in der Schweiz

Eine wissenschaftliche Begleitung der Präventionskampagne  
«Starke Ideen – Es gibt immer eine Alternative zur Gewalt»

## Physische Gewalt (regelmässig)

- Schläge auf den Hintern (mit der Hand)
- An den Haaren ziehen
- Ohrfeigen
- Mit Gegenständen schlagen
- Schlagen sonst
- Kalt ab duschen

## Psychische Gewalt (regelmässig)

Ich sage oder zeige dem Kind, dass ich es so nicht mehr  
gern habe

Ich tue dem Kind mit Worten weh oder beschimpfe es  
heftig

Mit Schlägen drohen

## Psychische Gewalt (regelmässig)

Ich drohe damit, weg zu gehen oder das Kind alleine zu lassen

Ich sperre das Kind für eine längere Zeit in sein Zimmer oder in einen anderen Raum ein

Ich sage dem Kind, dass es bald zu anderen Eltern oder ins Heim gegeben wird, wenn es sich nicht bessert



## Auszug aus der Studie



### **Bewertung von Hilfen** für gewaltfreie Erziehung:

- 1) Ein bewusster Umgang mit meinen Gefühlen (60% der Eltern).
- 2) Stressreduktion.
- 3) Ein grösseres Bewusstsein dafür, was mein Verhalten auslösen kann.
- 4) Ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, wann es kritisch wird, kritische Situationen besser erkennen.

## Skalenfrage



**Wer kennt das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation bereits wie gut?**

**10: Sie kennen den Ansatz sehr gut, nutzen GfK täglich in ihrem vielseitigen Alltag!**

**1: Sie haben schon mal davon gehört/gelesen?**

## Gewalt in der Erziehung - Publikumsfrage



Ab wann beginnt Gewalt? -> blau!

Wenn ich schlecht und gewaltvoll über mein Kind denke oder mit anderen entsprechend über mein Kind so spreche.

Wenn ich direkt handle – mit Worten oder Taten meinem Kind gegenüber.

## Gewaltfreie Kommunikation (eine Kurzversion)



- ⦿ **Kommunikationsmodell / Kommunikations-Konfliktlösungsprozess**
- ⦿ **Grundannahmen** und **vier Schritte** (Komponenten)
- ⦿ Fördert **gegenseitiges Verständnis**
- ⦿ **Verhindert** und **löst Konflikte** (Rosenberg weltweit)
- ⦿ Gestaltet **wohlwollende Beziehung/Verbindung zu sich**, den **Mitmenschen** und zur **Umwelt**.
  
- ⦿ GfK kann für eine **Lebenseinstellung** (innere Haltung) stehen.
- ⦿ GfK als **Persönlichkeitsentwicklungsprozess**.

# Grundannahmen Gewaltfreie Kommunikation



- Die **Bedürfnisse** der Menschen sind die **Motivation** für deren Handlungen.
- **Hinter** jeder **Handlung** kann das dahinter liegende **Gefühl** und **Bedürfnis erkannt** werden.
- **Menschen** brauchen **Empathie** und **Wertschätzung**.
- **Menschen** sind **interessiert** an **Verbindung**.
- **Menschen tun Dinge freiwillig**, um einander **das Leben** zu bereichern.

## Gewaltfreie Kommunikation besteht aus



Ehrlich kommunizieren



Empathisch zuhören



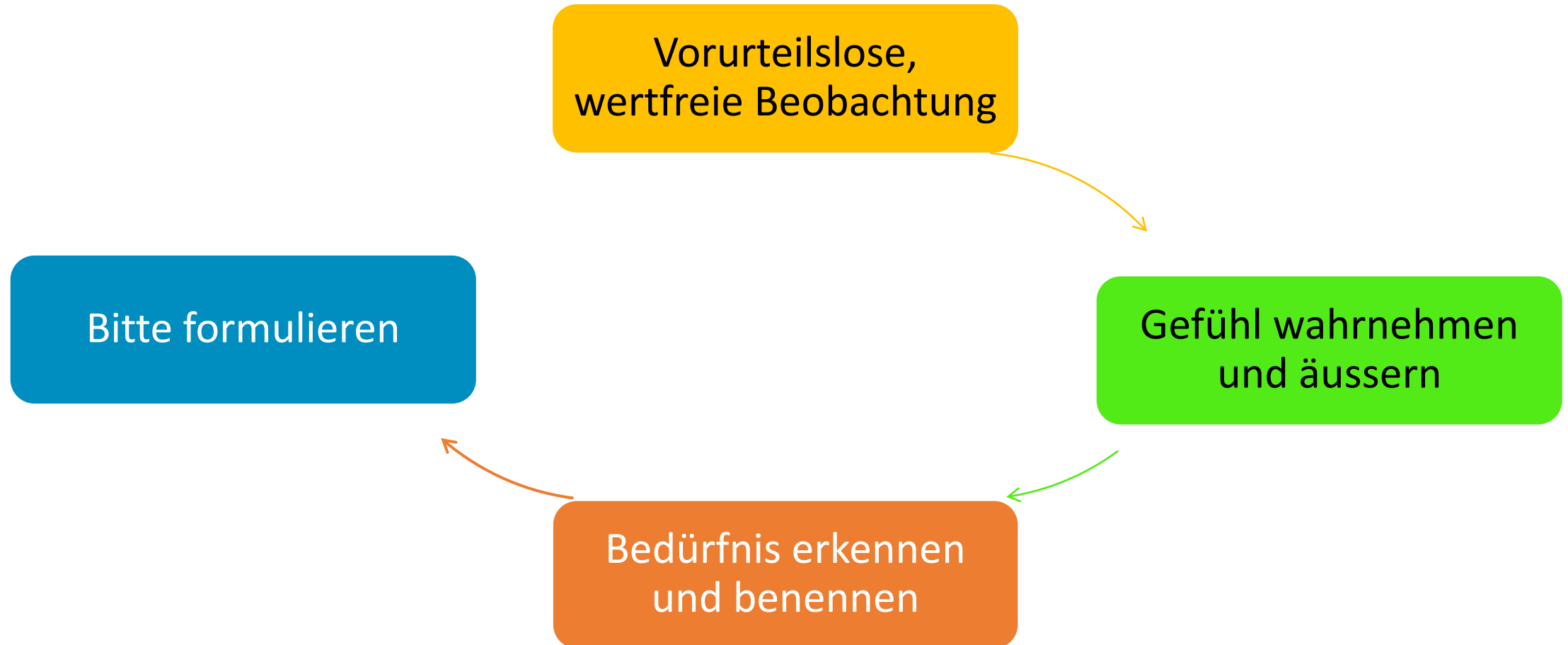
Selbstreflexion

*«Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen:*

*Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schliesslich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.»*

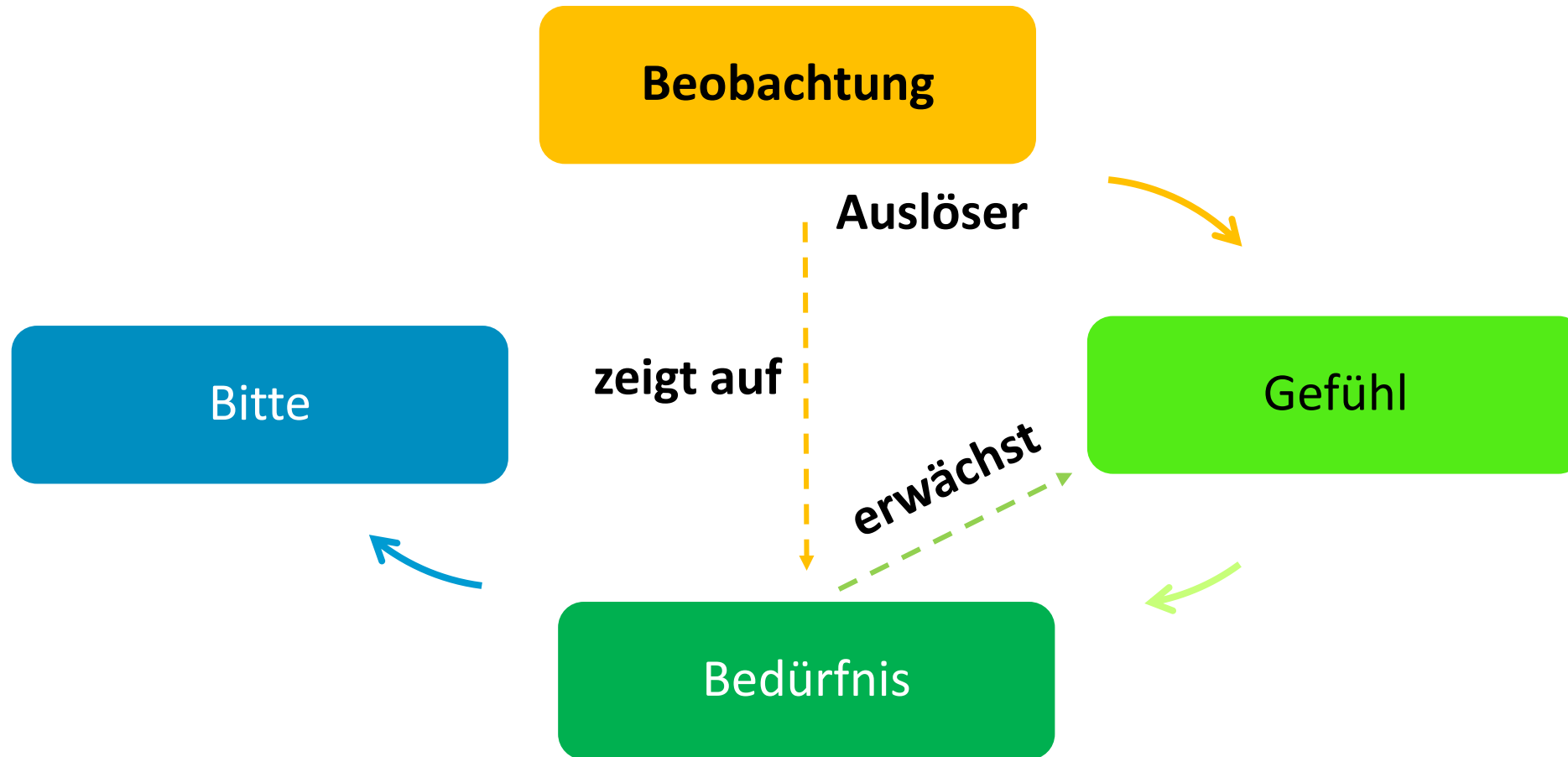
*Marshall B. Rosenberg*

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation





# Zusammenspiel vier Kommunikationsfähigkeiten



# Gewaltfreie Kommunikation

Die «5. Komponente» – die «Verbindung»



## Beobachtung – was sehen Sie hier?



Bild: <https://famigros.migros.ch/de/familienleben/haushaltstipps/teenager-zimmer-aufraeumen>

# Beobachtung - der Auslöser!

Vorurteilslose, wertfreie  
Beobachtung



AdobeStock\_83775596



## Beobachtungen wert- und vorurteilslos

Ich sehe gerade, dass unsere immer so unordentliche Tochter vom Tisch wegläuft und wieder mal alles liegen lässt.

**oder**

Ich sehe unsere Tochter, die in der Vergangenheit bereits mehrfach etwas liegen liess, vom Tisch aufstehen und in Richtung Gang gehen und auf dem Tisch liegen die Malstifte, das Papier, der Spitzer, mehrere kleine Gummis - und Gummikrümel sehe ich auf dem Tisch. (KAMERA – genau eingestellt).

## Beispiel!

Kind:  
(Auslöser  
für Eltern)

die Spaghetti  
sind zu weich!

Nörgle nicht  
immer rum...

Variante 1:  
Vater/Mutter  
Erziehungsperson:  
(Auslöser für Kind)

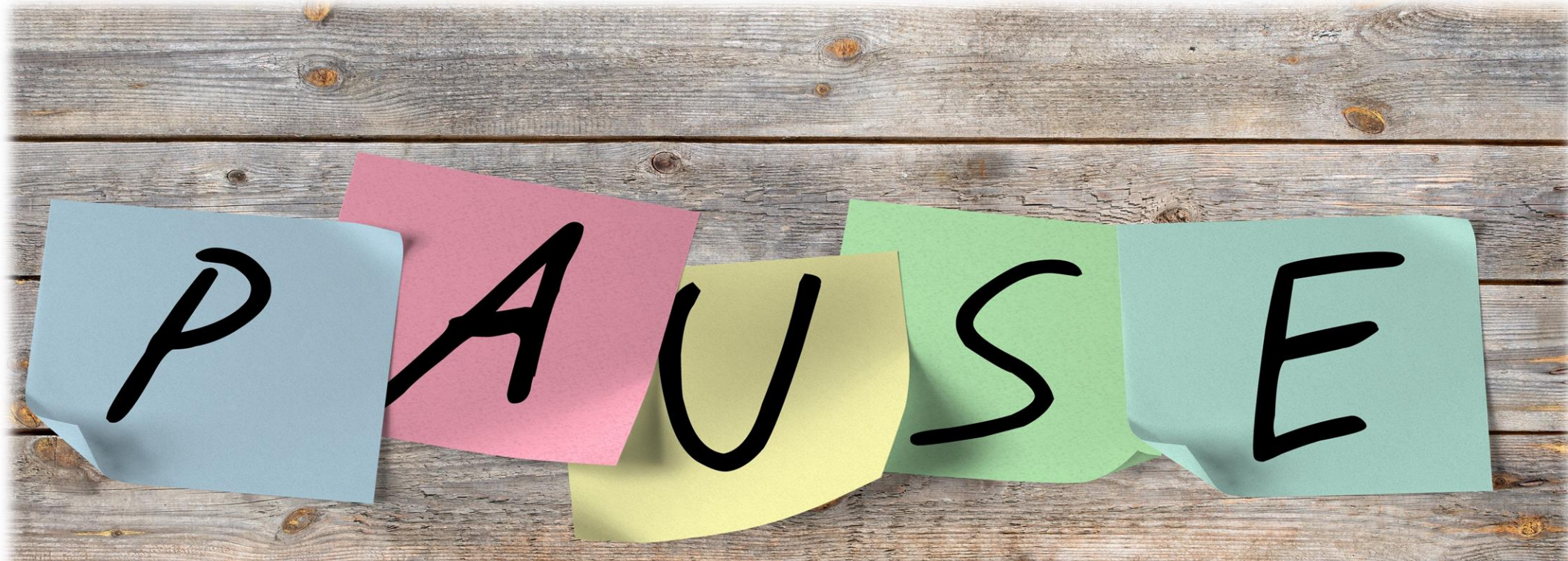
Du sagst, die  
Spaghetti sind  
zu weich...

Variante 2:  
Vater/Mutter  
Erziehungsperson:  
(Auslöser für Kind)

## Mit GfK lernen Eltern / Erziehungspersonen

Vorurteilslose, wertfreie  
Beobachtung

AdobeStock\_189011809



Beobachtungen als Reiz zu verstehen & zu erkennen, wo es sich lohnt, mit der Reaktion zu warten!

**«Pausenknopf» drücken & die Pause konstruktiv nutzen!**

## Mit GfK lernen Eltern / Erziehungspersonen

- ⦿ «**was ist wirklich?**» Wie Film-Kamera «aufnehmen» und bei Bedarf so wiedergeben. **In selben Film** kommen!
- ⦿ Habe ich überhaupt **alles gesehen, richtig zugehört** oder «**es**» **wirklich genau mitbekommen?**
- ⦿ Ein **Bewusstsein** vom Einfluss von **Vorannahmen und Vorurteilen** auf eine Beobachtung zu entwickeln.
- ⦿ den **Fokus** der Beobachtung auf das **Funktionierende** lenken. (Gewaltfreie lösungsfokussierte Kommunikation)



# Was ist wirklich?

Vorurteilslose, wertfreie  
Beobachtung

7x24 Unterschieds- und Ausnahmematrix

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Zeit
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
					X		10
							11
							12
							13
						X	14
						X	15
							16
							17
							18
							19
							20
					X		21
							22
							23

Du bist immer unordentlich!

Ich bin ständig am Anschlag...

Das Baby schreit nur noch!

# «UUPS»-Wörter / «UUPS-Spiel»

für mehr Achtsamkeit in der Beobachtung und Sprache

Vorurteilslose, wertfreie  
Beobachtung

...dauernd

...

...jedes  
Mal...

...ständig...

...nie...

...immer...

...alles...

## Bezug zur Studie - Hilfen:

- ⌚ **veränderte Beobachtungen** – meist **veränderte Gefühle**.
- ⌚ **bewusste Pausen** und **neue Perspektiven** können Stress reduzieren.
- ⌚ Pausen / Reflexion der Beobachtung als **Verhaltensreflexionsmomente**.
- ⌚ **Bewusstere Beobachtungen** = eher erkennen, wenn etwas kritisch ist oder wird.

# Gefühle

Gefühle wahrnehmen  
und äussern



AdobeStock\_127968295

## Gefühle versus Interpretation von Handlungen anderer!

Gefühle wahrnehmen  
und äussern

«Ich habe das Gefühl, ich werde im  
Stich gelassen!»

**«Ich bin genervt», «Ich bin  
gestresst», «Ich bin ärgerlich»,**

...

«Ich fühle mich  
ernstgenommen!»

**«Ich bin glücklich», «Ich bin  
erfreut», «Ich bin erleichtert», ...**

«Ich fühle mich nicht  
beachtet.»

**«Ich bin ernüchtert», «Ich bin  
frustriert», «Ich bin traurig», ...**

## Mit GfK lernen Eltern / Erziehungspersonen

Gefühle wahrnehmen  
und äussern

- 🕒 Gefühle im Körper wahrzunehmen und zu äussern (helfen) –mit einem **grösseren Vokabular** sich besser kennen(lernen)!
- 🕒 **Gefühle** von «pseudo-Gefühlen» (Interpretationen von Handlungen anderer) zu **unterscheiden**.
- 🕒 **Gefühle gleichwertig** und **gleich wichtig!**
- 🕒 **Angenehme Gefühle** noch **bewusster wahrnehmen / achten**.

# Konstruktiven Umgang mit Ärger, Wut lernen!

Gefühle wahrnehmen  
und äussern



AdobeStock\_103343107



AdobeStock\_191373014

«Ich bin ärgerlich (wütend), weil ich «Bedürfnis» brauche!»  
Dann: Ärger im Keller oder «geschütztem Raum» auflösen!  
Die Kinder beim Auflösen von Ärger unterstützen.

# ÄRGER als HELFER

Gefühle wahrnehmen  
und äussern

Im Kern jeden Ärgers findet sich ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist. So kann Ärger sehr wertvoll sein, wenn wir ihn als Wecker nehmen, der uns aufweckt - um zu realisieren, dass wir ein unerfülltes Bedürfnis haben und dass unsere Art zu denken dessen Erfüllung unwahrscheinlich macht.

Marshall B. Rosenberg





## Bezug zur Studie - Hilfen:

Gefühle wahrnehmen  
und äussern

- 🕒 **bewusster Umgang** mit Gefühlen!
- 🕒 **Gefühle äussern** anstatt zu unterdrücken. **Gegenüber helfen**, Gefühle wahrzunehmen und zu äussern.
- 🕒 Vorstellen, **wie es sich anfühlt** und was Gefühle auslösen können.
- 🕒 Anhand **Gefühlslage** und **Veränderungen** erkennbar, ob **kritisch**.

# Bedürfnisse

Bedürfnis erkennen und  
benennen



## Beispiel

Bedürfnis erkennen und benennen

Spaghetti sind  
schliesslich mein  
Lieblingessen!

Kind:

Du möchtest dich  
darauf verlassen,  
dass sie noch Biss  
haben?

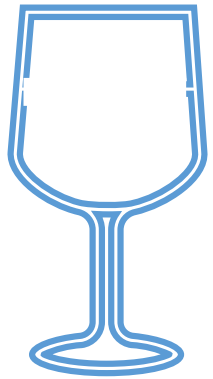
Vater/Mutter  
Erziehungsperson:

ist Dir  
Verlässlichkeit  
wichtig?

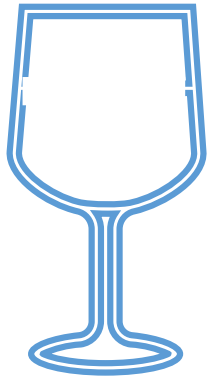
Vater/Mutter  
Erziehungsperson:

# Bedürfnisse, die alle Menschen haben (nicht abschliessend)

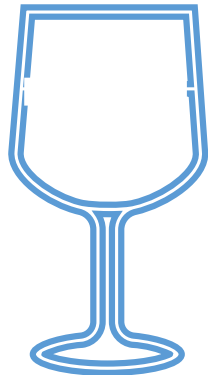
Bedürfnis erkennen und benennen



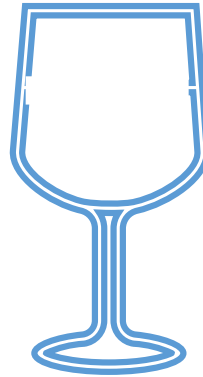
Autonomie



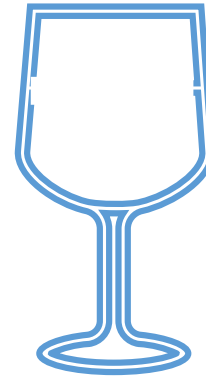
Kreativität



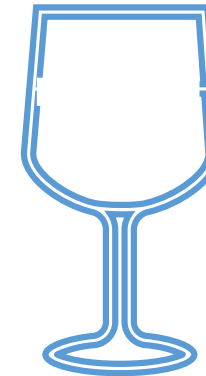
Unterstützung



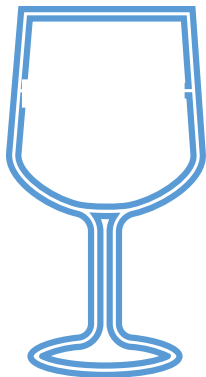
Liebe



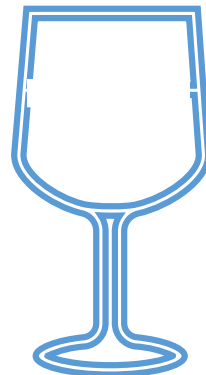
Respekt



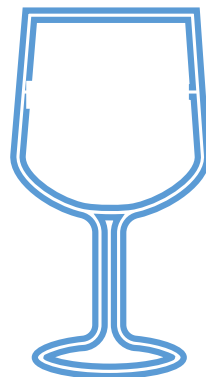
Zugehörigkeit



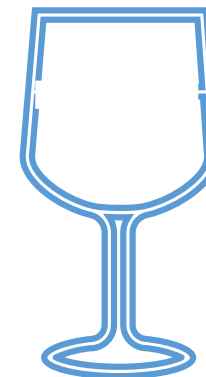
Spass



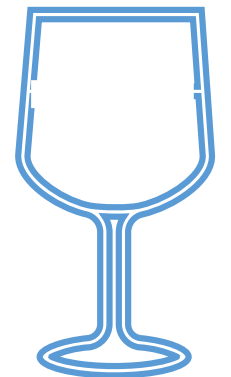
Wertschätzung



Ruhe



Harmonie



Vertrauen

## Mit GfK lernen Eltern / Erziehungspersonen

Bedürfnis erkennen und benennen

- 🕒 **Eigene Bedürfnisse zu stärken und zu decken**  
(Sauerstoffmaske!) Ohne dies auf Kosten der Kinder zu tun.
- 🕒 **Bedürfnisabgleich mit den Kindern (Partner:in)**  
(Beispiel Strand-Ferien / nächste Ferien) – Faktor Zeit!
- 🕒 **Bedürfnisse von Kindern** erkennen und benennen helfen (0-6)!
- 🕒 **Keine Strategien** mehr braucht, die **auf Kosten der Kinder** gehen (Bspw. 5-Franken–ins Dorf-Strategie / es ohne Bestrafung und Belohnung auch gehen kann).
- 🕒 **Unabhängige Bedürfnis-Erfüllung** ohne Mitwirkung anderer!

## TIPP: Espresso Momente

Bedürfnis erkennen und  
benennen



«Espresso-Momente» erkennen  
für sich / zusammen / für andere  
Bedürfnisse brauchen oft keine 100%ig Erfüllung.

## Bezug zur Studie - Hilfen:

Bedürfnis erkennen und benennen

- ⌚ Bedürfnisse als **Quelle der Gefühle** - Verbindung stärken.
- ⌚ **bewusstes decken und stärken** eigener **Bedürfnisse** und die Gegenüber dabei unterstützen!
- ⌚ **Eigenes Bedürfnisverhalten** kennen, **Verhalten einschätzen** können.
- ⌚ **Bedürfnisse decken und stärken** - Situationen präventiv, rechtzeitig oder später konstruktiv angehen.

# Bitte



Bitte formulieren



## Beispiele

Bitte formulieren

Vater/Mutter  
Erziehungsperson:Könnt ihr bitte  
abtrocknen  
kommen!

Nein

Kind(er):

Kind:

Darf ich bitte  
noch 15 Minuten  
länger bleiben?

Nein

Vater/Mutter  
Erziehungsperson:

## Mit GfK lernen Eltern / Erziehungspersonen

Bitte formulieren

- 🕒 **Ein Nein** von Kindern (von Partner:in) **akzeptieren**
- 🕒 Mit Nein **in Verbindung zu bleiben** und anders als bisher reagieren.
- 🕒 **Wissen**, wie ein **Nein** zustande kommen kann.
- 🕒 Eigenes **Nein begründen** können!
- 🕒 Wissen, **um was** wirklich **bitten**.
- 🕒 **Situation** bei vielen Nein's **neu betrachten**.

## Bezug zur Studie - Hilfen:

Bitte formulieren

- Nein als **Gefühlsbarometer** nutzen
- **Bitten stellen** und **Nein** mit guten Gründen **akzeptieren**.
- «**Kann ich damit Leben**» – **Ja / echt Nein!** Eigener Umgang mit Nein / Unterschiede beobachten.
- Bewusst sein – **was ein Nein bedeuten kann** und ein **Nein kommen kann**.

# Verantwortung



# Emotionale Verantwortlichkeit

Entwicklung zur emotionalen Verantwortlichkeit:



## **Emotionale Versklavung:**

Wir glauben für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein.

## **Rebellisches Stadium:**

Wenn jegliche Rücksichtnahme, was andere fühlen oder brauchen abgelehnt wird.

## **Emotionale Befreiung:**

Wir übernehmen die volle Verantwortung für die eigenen Gefühle, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen.

Wir erfüllen die eigenen Bedürfnisse, ohne dies auf Kosten Anderer zu tun!



## Mein persönliches «Fazit»

- In **jedem Teil der GfK** steckt enorm **viel Potential!**
- **Pausen** sind oft mehr als **hilfreich!**
- **Sich Zeit nehmen -> als Investition** in die **Zukunft!**
- In **Verbindung sein**/kommen.
- **Gegen den Reflex** handeln.
- **Eigenverantwortung** für eigene Bedürfnisse.
- **Nicht auf Kosten anderer** – sondern im **Abgleich.**
- **Einfach und** gleichzeitig **nicht leicht.**
- **GfK lohnt sich!** Es darf noch gewaltfreier sein!
- **Verbindung anstatt Trennung** – vielleicht mehr denn je!



## Diskussion / Fragen für danach



Angenommen, Familiensysteme und Erziehung werden in Zukunft zu einem bestimmten Zeitpunkt gewaltfrei sein:

- 🕒 Wie wird diese gewaltfreie Zukunft denn im Detail genau aussehen? Was davon existiert und funktioniert bereits?
- 🕒 Was werden die positiven Wirkungen davon sein?
- 🕒 Wer wird dies bemerken und woran genau?
- 🕒 Was könnte ein Zeichen sein, woran Sie heute oder in den nächsten Tagen bemerken, dass Sie in die Richtung gewaltfreie(re) Erziehung unterwegs sind oder mithelfen.







## Quellen, Literatur

### *Literatur:*

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 2001.  
ISBN 978-3-95571-572-4

### *Studien:*

[Studie zum Bestrafungsverhalten von Eltern in der Schweiz 2020 | Kinderschutz Schweiz](#)

[Zusammenfassung Studie zum Bestrafungsverhalten von Eltern in der Schweiz 2020 | Kinderschutz Schweiz](#)

[Was ist Gewalt in der Erziehung? | Kinderschutz Schweiz](#)

### *Weitere Quellen und Inspirationen:*

Bilder AdobeStock: 45769259, 50539425, 74908730, 94248689, 83775596, 190172385, 189011809, 191373014, 207530560, 287284372, 297499486, 255036539 / andere Quellen (siehe Präsentation)

Ausbildung/Unterlagen: Istituto Marco Ronzani (ehemals bei der Perspectiva) Basel

Ausbildung/Unterlagen: focus-mensch

Verschiedene Workshops an GfK Anlässen/Online Festivals – Giraffencafés – Familienerfahrungen.

Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=6mY97zWxcKU>

[Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen. Artikel Klaus Hurrelmann](#)