



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 Medienebenen: 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

AdobeStock_274023861

[84811-mund-sprechen-kostenlos-vektor.jpg \(1400x980\) \(vecteezy.com\)](#)

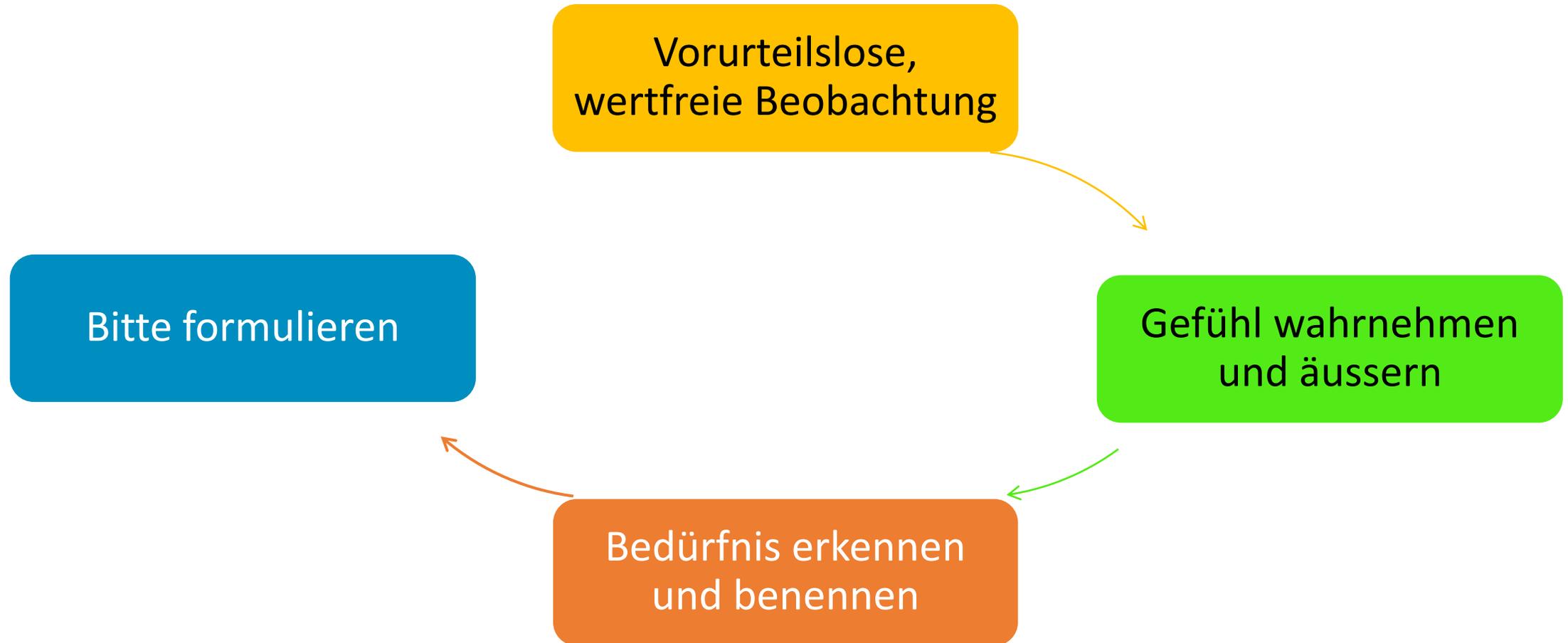
[geschaeftperson-die-teleskop-schaut-und-im-spiegel-sich-reflektiert_52474-386.jpg \(626x483\) \(freepik.com\)](#)

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

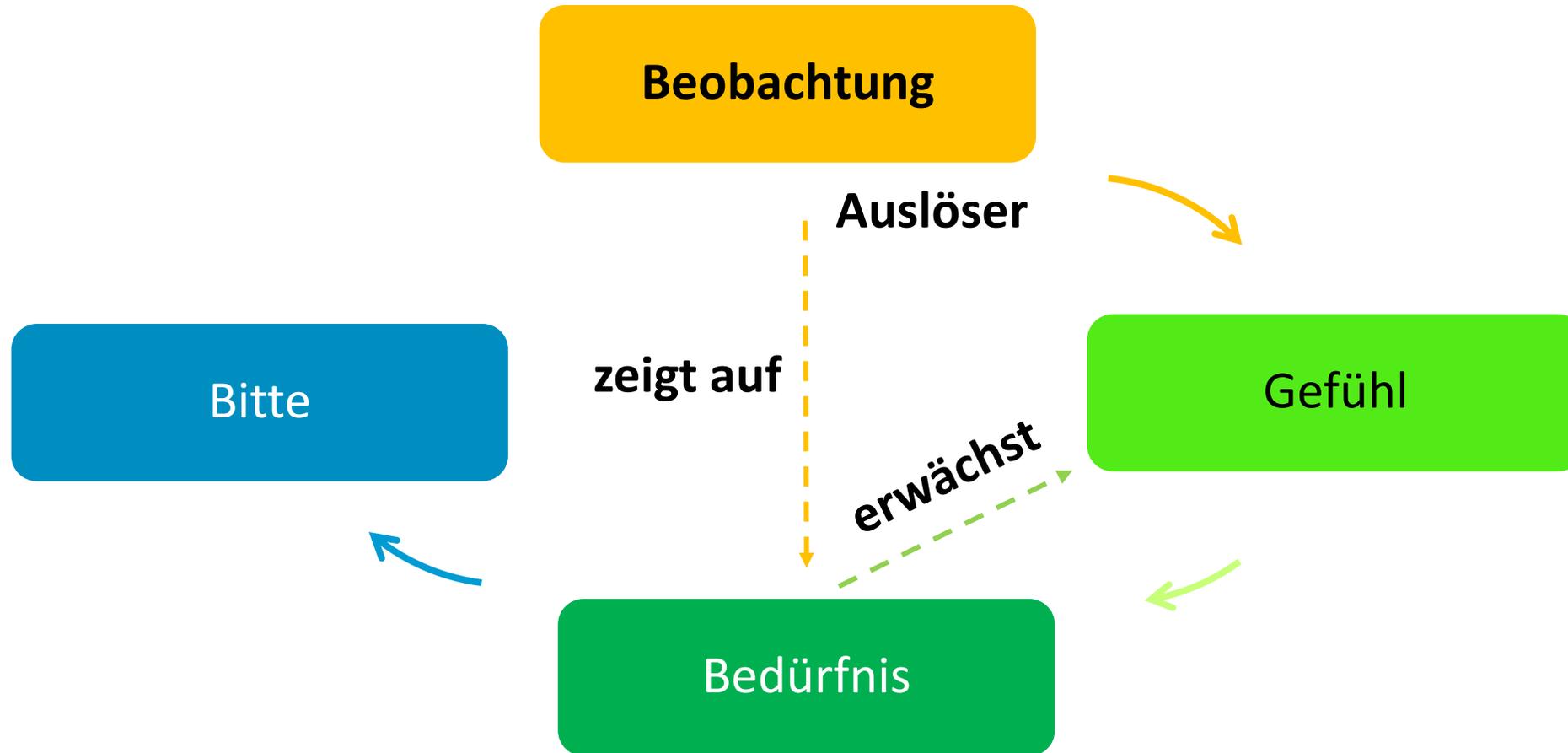
Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schliesslich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.»

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					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



JETZT STOP!:



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 Lieblingsessen!

Kind:

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

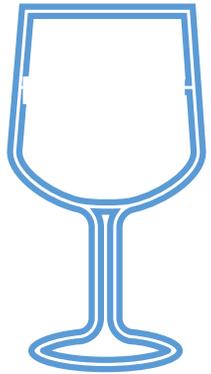
Vater/Mutter
Erziehungsperson:

ist Dir
Verlässlichkeit
wichtig?

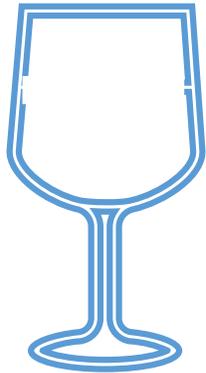
Vater/Mutter
Erziehungsperson:

Bedürfnisse, die alle Menschen haben (nicht abschliessend)

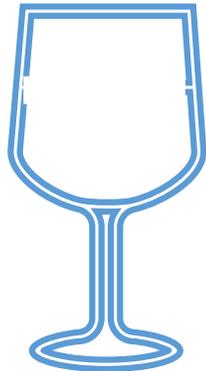
Bedürfnis erkennen und benennen



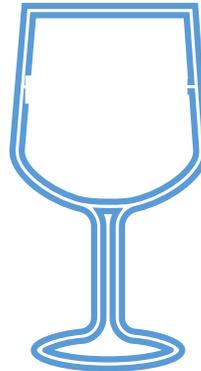
Autonomie



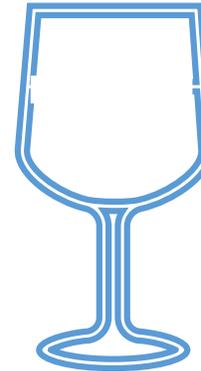
Kreativität



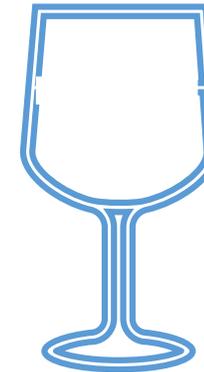
Unterstützung



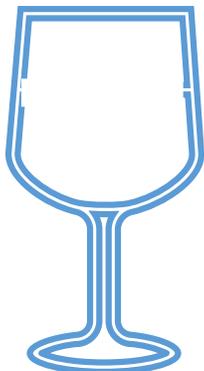
Liebe



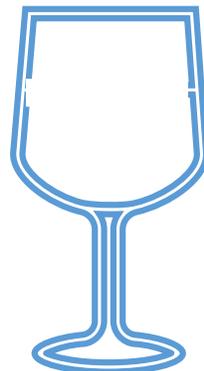
Respekt



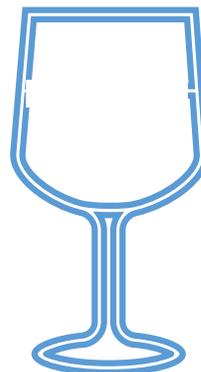
Zugehörigkeit



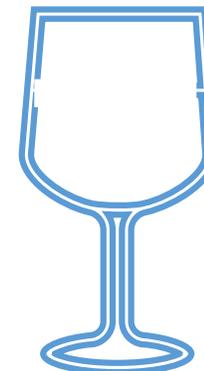
Spass



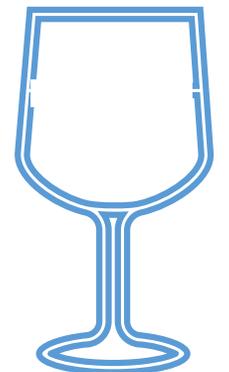
Wertschätzung



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](#)