



WAS WIR VON KINDERN UND GIRAFFEN LERNEN KÖNNEN

Achtsame Kommunikation mit Kindern

„Schau' mal, wie die Schnecke kriecht!“ Kinder können sich hingebungsvoll in ihr Handeln im Hier und Jetzt konzentrieren: Sie praktizieren Achtsamkeit also automatisch. Besonders kleinere Kinder leben diesen Gedanken intuitiv und wenden ihn z. B. im Spiel unbewusst an. Eine achtsame Haltung sich selbst und anderen gegenüber und eine ebensolche Sprache, lehrt uns Marshall B. Rosenberg mit seinem Modell der Giraffensprache. Wie die Sprache der Giraffen schon im Kindergarten einfließen kann, auch darauf wird hier eingegangen.

Patrizia Bartl, Christoph Rameshan

Ein Ziel der Achtsamkeit ist es, sich mit allen Sinnen ganz auf das einzulassen, was wir spüren und wahrnehmen. Ganz bei dem zu sein, was man gerade erlebt und tut, dem Schokoladeneis, dem Sonnenuntergang, dem Schmetterling, einem tollen Wein, der tollen Schokolade, der Berührung durch den Partner. Unvoreingenommen und neugierig riechen, schmecken, fühlen, staunen und genießen – ohne eine Wertung abzugeben, ... (Wolf 2017, S. 1)“. Dem gegenüber stellt sie Gewohnheiten, Routine und Unachtsamkeiten, welche der Achtsamkeit entgegenwirken und zu Verdross und Langeweile führen, denn alles, was wir als selbstverständlich hinnehmen, bereitet uns keine Freude mehr und lässt uns nicht mehr staunen, so die Therapeutin. „Nur das Innehalten und bewusste Spüren und Sich-Einlassen, auf das, was gerade da ist, schafft Freude und Genugtuung (Wolf 2017, S. 1).“

Von Kindern lernen

Genau das alles können und tun kleine Kinder instinktiv, intrinsisch – also aus eigenem Antrieb – und sie sind uns damit um einiges voraus. Wir brauchen nur beispielsweise einen Zweijährigen in seinem Spiel beobachten, wie stark er sich auf das konzentriert, was er tut und wie nichts ihn davon ablenken kann, wenn er wirklich in sein Tun vertieft – ja versunken, ist. Das lässt uns erahnen, was wir im Laufe eines Lebens verlernen. Denn vieles gleichzeitig zu machen und so viel wie möglich schaffen zu können ist eine Anforderung, die wir an uns selbst stellen und die auch teilweise der moderne Arbeitsalltag an uns stellt. Multitasking ist das Stichwort unserer Zeit. Dies führt jedoch nicht selten zu Frustration und innerer Zerrissenheit, denn das eigentlich Wesentliche verliert man dabei allzu leicht aus den Augen. Sich auf eine einzige Sache voll und ganz zu konzentrieren, tritt leider oft in den Hintergrund. Kleinkinder jedoch, können ganz bei dem sein, was sie gerade tun, sie können etwa ganz in einer selbst gewählten Tätigkeit aufgehen, sich dieser mit absoluter Aufmerksamkeit, Konzentration und intrinsischer Motivation widmen, denn sie haben noch die Muse und die Zeit dazu. Wer Kindern tagtäglich zusehen darf, kann dieses Phänomen für sich selbst nutzen, denn Kinder können das eigene Leben ungemein entschleunigen, wenn man sich nur darauf einlässt. Plötzlich bleibt man bei der kleinsten Blume am Wegesrand stehen, betrachtet jeden Käfer und jede Spinne beim Spazieren gehen genauestens, ganz einfach, weil das Kind es so wünscht.

Was uns die Giraffe lehrt

Ein Modell für die achtsame – wie er sie nennt „gewaltfreie“ – Kommunikation bietet uns Marshall B. Rosenberg an. Er wählt zwei Beispiele aus dem Tierreich – nämlich den Wolf und die Giraffe, wobei die Giraffe jene ist, die aufgrund ihrer körperlichen Statur über einen enormen Weitblick verfügt. Auch besitzt sie unter den Landtieren das größte Herz, welches ihr Blut durch den langen Hals hinauf zum Kopf transportiert (vgl. Kahlert et a..2002). Der Weitblick und das große Herz tragen im übertragenen Sinne dazu bei, dass sie in der Lage ist, allen anderen Arten gegenüber Achtsamkeit zu üben. Die Giraffe ist ein friedliches Tier, hat weder Feinde noch tritt sie mit anderen Tieren in Konkurrenz, weil sie mit ihrem langen Hals an Futterquellen kommt, die für andere Tiere ohnehin unerreichbar sind. Dem Wolf, der ganz anders auftritt, kann sie leicht den Wind aus den Segeln nehmen, weil sie eine Sprache des Verständnisses, der Empathie und der Achtsamkeit spricht. Sie ist das Symboltier für eine herzliche, aufrichtige, empfindliche und verbindende Sprache. Zudem hat sie eine unempfindliche Zunge, denn auf ihrem Speiseplan stehen teilweise spitze, scharfkantige Blätter. So ist sie in der Lage, scharfkantige Bemerkungen seitens der Wölfe zu entkräften (vgl. Schöllmann & Schöllmann 2014, S. 4).

Der Wolf steht in der gewaltfreien Kommunikation im Gegensatz zur Giraffe für eine Sprache, die analysiert, bewertet, urteilt, kritisiert. Bewertung, „Schubladisierungen“, Urteile und Kritik an anderen jedoch, wirken einer Haltung der Achtsamkeit entgegen.

Die Wolfssprache ist aber leider jene Sprache, in der die meisten von uns sozialisiert sind. Dennoch finden sich im Kommunikationsverhalten eines jeden Menschen sowohl Anteile der Giraffen- als auch der Wolfssprache wieder. Komplimente und Lob sind ebenso „wölfisch“, denn auch damit beurteilen wir andere Menschen. In der Sprache des Wolfes gibt es vorrangig „richtig und falsch“. Diese Sprache belohnt richtiges Verhalten und sanktioniert falsches. Im konkreten Streitfall konzentriert sich der Wolf darauf, was mit der anderen Person nicht in Ordnung ist. Wölfe suchen Fehler bzw. Probleme vorwiegend bei ihrem Gegenüber und niemals bei sich selbst (vgl. Rosenberg 2005, S. 9ff).

XXX



Giraffe und Wolf im Kindergarten

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern praktizieren

- Als Vorbereitung sollten sich die pädagogischen Fachkräfte gemeinsam mit den Kita-Eltern das Konzept der Giraffen- und Wolfsprache ansehen und überlegen, wie das im Kita- und Familienalltag umgesetzt werden kann. Anregungen für ein Konzept hierzu bietet z. B. der Nürnberger Kinderladen Kuperhupfer e. V. unter: www.kinderladen-kuperhupfer.de/?Projekte_und_Aktionen___Giraffentraum
- Dann ist es wichtig, den Kindern die beiden Tiere näher zu bringen, indem ihnen in Form einer Geschichte oder eines kurzen Theaterstückes erklärt wird (z. B. Kahlert et al. 2002, S. 44f.), welche Eigenschaften die Giraffe und der Wolf haben und wie sie mit anderen und auch untereinander sprechen.
- Marshall B. Rosenberg verwendet hierzu selbst in seinen Seminaren für Erwachsene zwei Handpuppen, was auch bei Kindern unbedingt erforderlich ist. Die Kinder können anschließend große Papierherzen ausschneiden und dort jeweils eine oder mehrere Situationen hinein zeichnen, in der bzw. in denen sie sich wohl fühl(t)en oder in irgendeiner Weise Trost gespendet bekommen (haben). Darüber kann anschließend gesprochen werden. Wir dürfen hier Kindergartenkinder nicht unterschätzen, denn je früher sie lernen, über positive und negative Gefühle zu sprechen und diese im gemeinsamen Gespräch mit anderen zu artikulieren, desto besser.
- Auch der sprachförderliche Aspekt ist hier nicht zu vernachlässigen. Allerdings erfordert ein Gespräch über seine eigenen Gefühle nicht nur den nötigen Wortschatz, sondern auch Mut. Und dieser hängt mitunter auch vom

jeweiligen Gruppenklima ab. Auf keinen Fall sollten Kinder, welche nicht sprechen möchten, gezwungen werden, dies trotzdem zu tun.

- Einerseits erleichtern Bildkarten zu den unterschiedlichsten Gefühlen die Kommunikation mit Kindergartenkindern.
- Die Kinder können zusätzlich versuchen, ihre Gefühle mit dem eigenen Körper auszudrücken, wie etwa mit dem Bein (stampfen: „Ich bin wütend!“), mit den Augen („Ich habe Angst!“), mit den Händen („Ich bin aufgeregt!“), mit dem ganzen Körper („Ich bin froh!“) usw. Bei dieser Übung können die Kinder feststellen, dass nicht jede/r dieselben Gesten und Gebärden benützt, um bestimmte Gefühle auszudrücken, was zu Verwirrung führen kann. Und deshalb ist es nicht immer leicht, die jeweiligen Gefühle des anderen zu erkennen und richtig zu deuten. „Wenn wir die Giraffensprache richtig gut beherrschen wollen, dann müssen wir lernen, unsere Gefühle auch mit passenden Worten auszudrücken. So weiß der Gesprächspartner besser, wie es uns geht. Dann entstehen weniger Missverständnisse (Kahlert et al 2002, S. 46).“
- Im Anschluss können Wörter gefunden werden, die passend sind, wenn es einem so richtig gut geht und im Gegenzug welche, die zu einer Stimmung passen, in der es einem nicht wirklich gut geht. Hierzu empfiehlt sich zusätzlich die Arbeit z. B. mit einem Gefühlswürfel: Auf diesem selbsthergestellten Würfel, werden verschiedene Mimiken, die mit bestimmten Gefühlen in Verbindung gebracht werden, dargestellt.
- Auch Rollenspiele zur Giraffen- und Wolfsprache bieten sich in weiterer Folge an, um einen respektvollen, sensiblen und achtsamen Umgang untereinander bereits im Kindergarten zu forcieren

Prof. Mag. Patrizia Bartl, BEd, Dozentin am Institut für Elementar- und Primärpädagogik an der „Pädagogischen Hochschule Tirol“.

Kontakt

www.ph-tirol.ac.at

Univ. Ass. Dr. Christoph Rameshan, Arbeitsgruppenleiter am Institut für Materialchemie der „Technischen Universität Wien“.

Kontakt

www.imc.tuwien.ac.at



Download-Tipp zur „Gewaltfreien Kommunikation mit Kindern“:

Konflikte verstehen

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Erwachsenen

www.kleinundgross.de/kug20151116

Literatur

Wolf, Dr. Doris: **Achtsamkeit**. In: Psychologie Lexikon

Abrufbar unter: www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/achtsamkeit.html (Stand: Oktober 2017)

Rosenberg, Marshall B.: **Kinder einführend unterrichten**. Wie Schülerinnen und LehrerInnen durch gegenseitiges Verständnis Erfolg haben können. Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen und ihre Anwendung. Junfermann, 2005

Schöllmann Evelyn/Schöllmann, Sven: **Respektvoll miteinander sprechen – Konflikte vorbeugen**. 10 Trainingsmodule zur Gewaltfreien Kommunikation in der Grundschule. Verlag an der Ruhr, 2014

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln (Hrsg.) /Kahlert, Joachim et al: **Achtsamkeit und Anerkennung**. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. 2002

Abrufbar unter: www.bzga.de/infomaterialien/?uid=c03460629cca2c1ba6e69a835cc2b37a&sid=-1&suchbegriffmedium=Achtsamkeit&do=mediensuche (Stand 2017)