

Dr. Martina Stotz & Kathy Weber

**DIE
SUPER
KRAFT**
DER  LIEBEVOLLEN FÜHRUNG



Leseprobe aus Stotz und Weber, Die Superkraft der liebevollen Führung,
ISBN 978-3-407-86771-1 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86771-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86771-1)

Inhalt

KAPITEL 1

Die Grundlagen der Liebevollen Führung 9

Bedürfnisorientierte Eltern im täglichen Trainingslager 11
Die 6 Elemente der FüLi-Erziehung 14 Die Balance zwischen
Liebevoller Führung und Autonomie 20 Die Bedürfniswelt
von Kindern 25 Auf Belohnung und Bestrafung
verzichten 28 Die Gewaltfreie Kommunikation 31

KAPITEL 2

Deine klare innere Haltung beim liebevollen Führen 37

Warum die Erfahrungen deiner Kindheit dich immer
wieder einholen 43 Drei Schritte für deine innere
Klarheit 49 Beispiele für deine innere Klarheit 62

KAPITEL 3

Dein Schutzschild - Wie du Grenzen für dich und dein Kind setzt 64

Schutzschild für sich selbst sein 65 Deine innere
Haltung 68 Einsatz des Schutzschildes 68 Schutzschild
für dein Kind sein 82 Deine innere Haltung 84 Einsatz des
Schutzschildes 85 Schutzschild in der Eltern-Partnerschaft 98

KAPITEL 4

Schützende Gewalt 107

Einsatz der Schützenden Gewalt 109 Wie begleite ich einen
Wutausbruch? 116 Deine innere Haltung 118

KAPITEL 5

Stellvertretende Kraft 130

Einsatz der Stellvertretenden Kraft 133 Deine innere Haltung 143

KAPITEL 6

Wie du Schützende Gewalt in Kombination mit Stellvertretender Kraft einsetzt 156

KAPITEL 7

Hierarchie auf Augenhöhe 163

Die »Erster-Bester-Schneller-Phase« 170 Einsatz der Hierarchie 173 Die goldenen Regeln der Hierarchie 175 Beispiele aus dem Alltag 177 Deine innere Haltung 181

KAPITEL 8

Liebevolle Führung mit Freiraum im Familienalltag 188

Mein Kind ist respektlos, rücksichtslos und unhöflich 190 Mein Kind möchte nicht in die Kita 199 Mein Kind ist faul und möchte nichts leisten 203 Mein Kind lügt 213 Mein Kind hält sich nicht an Regeln 222 Meine Kinder streiten sich 228 Mein Kind möchte die Zähne nicht putzen 233 Weitere Alltagskonflikte mit Kindern 237

KAPITEL 9

Übungen und Tests zur Liebevollen Führung 241

Innere Haltung 243 Schutzschild 249 Schützende Gewalt 252 Stellvertretende Kraft 254 Schützende Gewalt in Kombination mit Stellvertretender Kraft 256 Hierarchie 258 Freiraum 260

Anhang 262

Hinweise zum Onlinematerial 262 Danksagung 262 Literatur 264 Über die Autorinnen 265

KAPITEL 1

Die Grundlagen der Liebevollen Führung

Eltern zu sein ist in unserer heutigen Zeit so herausfordernd, anspruchsvoll und komplex wie noch nie. Nicht zu Unrecht spricht die Wissenschaft von der Intensivierung der Elternschaft. Wenn auch viele Dinge früher härter und schwieriger für Familien waren, so war zumindest die Begleitung von Kindern für Eltern in zurückliegenden Generationen deutlich einfacher, und zwar nicht nur, weil ein ganzes Dorf ein Kind erzogen hat.

Leichter war Kindererziehung auch deswegen, weil Eltern mit ihrem Erziehungsverhalten andere Ziele verfolgten, als heutige Eltern das tun. So machten sich Eltern vergangener Generationen wenig Gedanken darüber, wie ihr Kind selbstbewusst wird, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennt und seine Persönlichkeit frei entfalten kann. Viel mehr ging es gerade in der Kriegs- und Nachkriegsgeneration darum, dass das familiäre System funktionierte und die Familie überleben konnte. Erziehungsmethoden wie körperliche und psychische Bestrafung wurden allerdings nicht nur eingesetzt, um das familiäre System am Laufen zu halten. Wenn wir uns mit Menschen der Urgroßeltern- oder Großelterngeneration unterhalten, gehen diese sogar fest davon aus, Kindern durch diese macht- und gewaltvollen Erziehungsmethoden eine klare Richtung und Führung gegeben zu haben, um sie auf die Gesellschaft vorzubereiten, oder sie sahen ihre harten Erziehungsmethoden sogar als eine Form von Liebe, Halt und Fürsorge für ihr Kind.

Voller Sorge und manchmal fassungslos glauben Urgroßeltern und Großeltern, dass ihre Kinder und Enkelkinder, die heute den bindungs- und bedürfnisorientierten Weg gehen, kleine, manipu-

lative Tyrannen großziehen, die in der Gesellschaft ganz bestimmt nicht zurechtkommen werden. Aussagen wie

- *»Das hätte es bei uns früher nicht gegeben!«*
- *»Da musst du halt mal durchgreifen!«*
- *»Du musst deinem Kind zeigen, wer der Chef ist!«*
- *»Lass dir doch nicht so auf der Nase rumtanzen!«*
- *»So wird dein Kind zum Außenseiter!«*

... sind Sätze, von denen sich viele Eltern, die wir begleiten, bewusst abgrenzen möchten.

Denn jungen Müttern und Vätern ist völlig klar, dass sie auf körperliche und psychische Gewalt verzichten möchten. Sie möchten es anders machen als die eigenen Eltern, um ihren Kindern ein starkes Selbstwertgefühl zu vermitteln. Das bedeutet nicht, dass sie nicht dankbar sind für viele Dinge, die ihnen von zu Hause mitgegeben wurden, doch reflektieren heutige Eltern ihre Kindheitserfahrungen sehr genau.

Seit vielen Jahren sind wir beide in der Elternberatung tätig und haben bereits viele Eltern dabei unterstützt, in enger Verbindung mit ihren Kindern zu leben. Einige unserer Klient*innen sind zwar mit weniger körperlicher Gewalt aufgewachsen als ihre Eltern selbst, doch ist es keine Seltenheit, dass Eltern uns davon berichten, als Kind noch Schläge eingesteckt zu haben. Fast alle haben eine Form von psychischer Gewalt durch Bestrafung und manipulierende Belohnung erlebt, wobei ihnen dies manchmal erst bewusst wird, wenn sie sich mit der Erziehung ihres eigenen Kindes auseinandersetzen. Wir sind beeindruckt, wie viel Bereitschaft Eltern mitbringen, sich intensiv mit sich selbst und den eigenen Mustern aus ihrer Herkunftsfamilie auseinanderzusetzen, um diese schließlich überwinden zu können. Und es ist bewundernswert, dass viele von ihnen schließlich zu einer neuen Form des Zusammenlebens gefunden haben. Einige Mütter waren bereit, ihre eigenen Erfah-

rungen und Prozesse für dieses Buch zu teilen. Viele praktische Beispiele in diesem Buch stammen von ihnen, und wir sind unendlich dankbar für ihre Bereitschaft und ihr Mitwirken an unserem Buch.

Wir, das sind Kathy, ausgebildete Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Elternberaterin und zweifache Mama, und Martina, Pädagogin, ausgebildete Grundschullehrerin, musikalische Früherzieherin sowie Schulberaterin für Grundschüler*innen und Jugendliche. Gemeinsam nennen wir uns die Konfliktengel und arbeiten in der Eltern-, Erziehungs- und Familienberatung. Unsere Vision ist es, dass Kinder von ihren Eltern voller Liebe, Fürsorge und mit liebevoller Führung, die Kindern Sicherheit schenkt, begleitet werden. Unser Leitsatz lautet: Wir wollen Konflikten Flügel verleihen. Daher formulieren wir auch gern »Sätze zum Fliegen«, die unsere Vision in ein paar wenigen Worten zusammenfassen. Dabei sind wir der Auffassung, dass Konflikte mit sich selbst in der Elternschaft und Konflikte in der Familie dazugehören und dass es viele verschiedene Wege gibt, diese friedvoll zu lösen.

Bedürfnisorientierte Eltern im täglichen Trainingslager

Warum es so schwierig ist, sich von altbekannten Erziehungsmustern aus der Kindheit zu verabschieden, hat viele verschiedene Gründe. In der Psychologie wird vom sogenannten *Wiederholungszwang* gesprochen, wonach alte Erziehungsmuster unbewusst wiederholt werden. Gerade dann, wenn Eltern selbst sehr gestresst sind und ihre Bedürfnisse über einen langen Zeitraum unerfüllt geblieben sind, reagieren sie mitunter wie fremdgesteuert und ertappen sich dabei, wie sie ihre Kinder anschreien, demütigen oder wie ihnen im schlimmsten Fall sogar die Hand ausrutscht. Vielleicht kennst auch du diese Momente, in denen du dir nach einer Reaktion große Vorwürfe machst, da du es ja eigentlich besser weißt.

Neben dem Wiederholungszwang ist da allerdings noch ein weiterer Grund, der die Umsetzung so schwierig macht. Viele Eltern haben *keine Vorbilder*, an denen sie sich orientieren können. Denn neben den Hunderttausenden Eltern, die sich auf den Weg zu einer friedvollen Elternschaft machen, gibt es immer noch zahlreiche Mütter und Väter, die noch nie etwas von Bedürfnisorientierung gehört haben. Deshalb fühlst du dich mit deinem friedvollen Weg manchmal einsam und sehnst dich nach Rückhalt und Austausch mit anderen Eltern, die ihre Kinder auch friedvoll begleiten wollen.

Und dann kommt da dieses Gefühl, das du vielleicht auch kennst: die große *Unsicherheit*, weil dein Kind nicht so brav mitmacht oder auf dich hört, wie es vielleicht andere Kinder tun, und weil kritische Stimmen aus deinem Umfeld dir sagen: »Du siehst doch, dass dein Kind dir auf der Nase rumtanzt. Das hast du von deiner laschen Erziehung.« Die Selbstsicherheit fehlt dir vielleicht besonders in Konfliktsituationen mit deinem Kind oder wenn es sehr starke Gefühle zeigt. Schließlich hast du intuitiv noch keine Strategien parat, die dir Sicherheit und Gelassenheit schenken könnten – da dir diese Strategien in deiner eigenen Kindheit nicht vorgelebt wurden.

Wenn du aber eine bedürfnisorientierte Erziehung ohne Belohnung und Bestrafung leben möchtest, brauchst du sichere Handlungsstrategien, um alte Muster dauerhaft überwinden zu können, Vorbilder, die dich auf deinem Weg unterstützen, und die nötige Selbstsicherheit, zu der wir dir mit diesem Buch verhelfen möchten, indem wir dir unsere sechs Strategien der Liebevollen Führung vorstellen, die alle zusammen zu deiner persönlichen Superkraft in der Erziehung werden können.

Im Laufe des Buches erwarten dich neben Handlungsstrategien auch viele Formulierungshilfen und Übungen. Deshalb kannst du beim Lesen dieses Buches gern einen Stift zur Hand nehmen, insbesondere dann, wenn du das letzte Kapitel bearbeitest. Dort gibt es zu jeder Strategie noch einmal Übungen und Tests, in denen du dein Wissen prüfen kannst. Zusätzlich gibt es auch noch Downloadma-

terial mit zahlreichen Alltagsstrategien für die Erfüllung bestimmter Bedürfnisse und ein aufgezeichnetes Live Q&A, in welchem wir Fragen mithilfe konkreter Rollenspiele beantworten. Wie du dieses Material herunterladen bzw. streamen kannst, wird auf Seite 262 erklärt. Um die sechs Strategien der Liebevollen Führung zu erlernen, brauchst du viel Übung, damit du sie schließlich intuitiv umsetzen kannst. Wundere dich also nicht, wenn du dich immer wieder so fühlst, als wärst du in einem Trainingslager, in dem du täglich wachsen, Fehler machen und dazulernen darfst.

In unserer täglichen Praxis sehen wir oft, dass Eltern sich diese Zeit nicht geben. Sie erwarten von sich, vom ersten Tag an alles richtig machen zu müssen. Diesen Druck möchten wir dir gern nehmen. Egal wie alt dein Kind gerade ist – für eine Beziehung auf Augenhöhe zu deinem Kind ist es nie zu spät, da das Gehirn neuroplastisch, also veränderbar ist und dein Kind durch eine hohe Qualität an Bindungserfahrungen mit dir an Selbstbewusstsein gewinnen wird. Dein Kind darf miterleben, wie du trainierst und wächst und dein Verhalten Schritt für Schritt veränderst. Das ist authentische Elternschaft.



Denn Führung muss und darf nicht autoritär und gewaltvoll sein. Wenn Führung liebevoll und fürsorglich ist, schenkt sie dir und deinem Kind Freiraum, Orientierung und Grenzen. Besonders wichtig ist uns in unserem Buch deshalb, immer von *Liebevoller Führung* zu sprechen, die zu jedem Zeitpunkt dafür sorgt, dass wichtige Bedürfnisse gestillt werden. Dies bedeutet konkret, dass Eltern sich durch die Führung des Kindes ihr eigenes Bedürfnis nach Fürsorge erfüllen und immer aus fürsorglichen Gründen heraus handeln. Wir zeigen dir, wie Liebevolle Führung die Bindung zu deinem Kind stärkt und dein Kind darüber ein starkes Selbstwertgefühl entwickelt.

Die 6 Elemente der FÜLi-Erziehung

Liebevolle Führung als Bedürfnis der Eltern bedeutet, dass ich mein Kind lieben und gleichzeitig führen kann. Dass ich mein Kind liebe, ihm auf Augenhöhe begegne, in Verbindung bin – und es gleichzeitig führe, indem ich die Verantwortung für seine Sicherheit und Gesundheit übernehme, meine Grenzen für mich und mein Kind zeige und ihm somit Orientierung schenke. Dafür benötigen Eltern ihre elterliche Macht, die sich schlicht durch das höhere Maß an Reife und das Mehr an Erfahrungen ergibt. Um elterliche Macht nicht zu missbrauchen, indem Eltern zum Beispiel bestrafen oder belohnen, damit ihre Kinder gehorchen, benötigen sie die sechs Strategien der Liebevollen Führung, die Lieben und Führen miteinander verbinden. Denn Kinder brauchen Liebe UND Führung, um sich sicher, geborgen und geliebt zu fühlen und um den Eltern folgen zu können.

Wir nennen diese sechs Strategien die Innere Haltung (1), das Schutzschild (2), die Schützende Gewalt (3), die Stellvertretende Kraft (4), die Hierarchie (5) und den Freiraum (6). Dabei legen wir in diesem Buch den Fokus auf das Führen, wobei die Strategien, die wir vermitteln, immer von Liebe und Fürsorge geprägt sind.



Satz zum Fliegen

**Es braucht so viel fürsorgliche Macht wie nötig
und so wenig wie möglich!**

Elterliche Führung heißt konkret im Alltag:

- »Ich helfe dir, es zu schaffen.«
Beispiel: Ich ermutige dich, wenn du das Klettergerüst hochklettern möchtest und dich nicht traust.
- »Ich helfe dir, herauszufinden, was du brauchst.«
Beispiel: Ich sehe, dass du Süßigkeiten möchtest und hinter diesem Wunsch das Bedürfnis Nähe steckt.
- »Ich führe dich so durch dein Leben, dass dein Bedürfnis nach Autonomie erfüllt wird.«
Beispiel: Wenn du noch mehr Fernsehen schauen möchtest als verabredet, erkenne ich dein Bedürfnis nach Autonomie und helfe dir dabei, Wege zu finden, dieses zu erfüllen. Gleichzeitig bleibe ich für deine Gesundheit bei meinem »Nein«.
- »Ich helfe dir, so mit deinen Gefühlen umzugehen, dass alle und alles unversehrt bleiben.«
Beispiel: Du kannst deine starken Gefühle wie Zorn, Wut oder Frust zeigen und ausdrücken, und ich passe auf, dass dabei du, ich und alle und alles andere heil bleiben.
- »Ich helfe dir, Lösungen zu finden, die für alle okay sind!«
Beispiel: Du willst mit mir spielen und ich auch mit dir. Also werden wir etwas spielen, was für uns beide okay ist.

Eltern schenken ihren Kindern Orientierung, Ordnung, Halt, Schutz und damit am Ende Sicherheit, indem sie vorleben und durch liebevolle Führung zeigen, welche Werte ihnen wichtig sind.

Eltern sind sich bei der Liebevollen Führung zu jeder Zeit klar darüber, dass sie aus Fürsorge heraus handeln.

Um mit Selbstsicherheit liebevoll führen zu können, braucht es aus unserer Sicht eine neue Form der Erziehung, die gewährleistet, dass die Bedürfnisse aller in der Familie erfüllt werden. Entscheidend dabei ist, dass in einer bedürfnisorientierten Alltagsroutine auch die Bedürfnisse der Eltern berücksichtigt werden. Ergebnisse der Bindungsforschung zeigen nämlich eindeutig ein höchst spannendes Phänomen, das vielleicht auch dir etwas Last von den Schultern nimmt. Erschöpfte und überlastete Eltern, die sich nur noch auf die Bedürfniserfüllung der Kinder fokussieren, weisen ein erhöhtes Stresslevel auf. Das erhöhte Stresslevel wiederum führt dazu, dass Eltern schneller genervt, wütend und überfordert sind. Dadurch leidet die elterliche Feinfühligkeit, und die kindlichen Bedürfnisse werden erst zu spät oder gar nicht erkannt.

Es braucht also eine Erziehung, die einen sehr klaren und gleichzeitig flexiblen Rahmen für dein Kind schafft, ohne es in seiner Autonomieentwicklung einzuengen und ohne es durch autoritäre und strafende Grenzen oder Führung einzuschränken oder durch eine antiautoritäre oder Laissez-faire-Erziehung zu vernachlässigen. Wir nennen diese neue Form der Erziehung *Führend Liebevolle Erziehung* und haben dieses neue pädagogische Konzept inzwischen erfolgreich als Marke eingetragen.

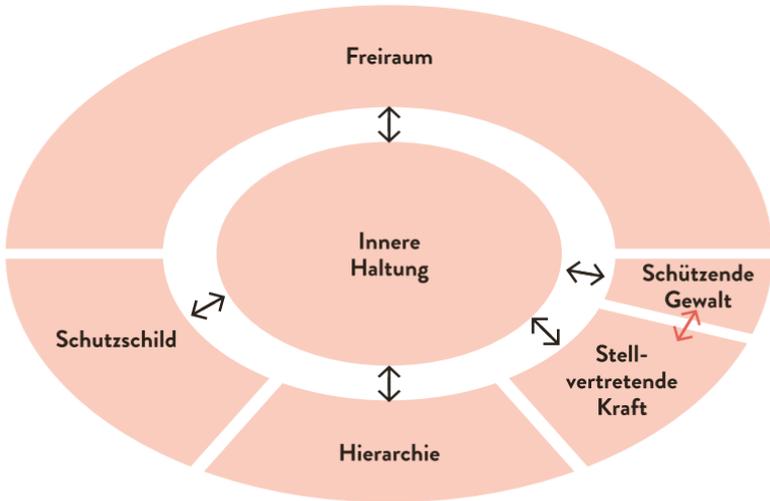
Die FÜLi-Erziehung vereint entwicklungspsychologisches und pädagogisches Hintergrundwissen mit der Grundhaltung und der Technik der Gewaltfreien Kommunikation. Die folgende Grafik veranschaulicht die 6 Elemente der FÜLi-Erziehung. Du erkennst an der Grafik bereits, wie viel Raum die jeweiligen Strategien im Familienleben einnehmen.

1. Innere Haltung

Um die FÜLi-Erziehung umsetzen zu können, brauchst du eine völlig klare innere Haltung oder auch ein klares Warum für deine

FüLi

ERZIEHUNG



Die 6 Elemente der FüLi-Erziehung

Handlungen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit deinem inneren Kind eine bedeutende Rolle. Die empathische und liebevolle innere Haltung befindet sich in der Kreismitte, da sie bei jeder FüLi-Strategie mitschwingt und als Basis für Liebevolle Führung gilt. Mit ihr beschäftigen wir uns in Kapitel 2.

2. Schutzschild

Durch deinen Schutzschild zeigst du deinem Kind und anderen Menschen deine Grenzen, während du auch die Grenzen deines Kindes wahrst. Wie das geht, erfährst du in Kapitel 3. Im Kreis nimmt diese sogenannte fürsorgliche Machtstrategie etwas mehr Raum ein als die Stellvertretende Kraft und die Schützende Gewalt,

da sie unserer Erfahrung nach im Alltag öfter eingesetzt wird als die anderen beiden Strategien.

3. Schützende Gewalt

Durch die Schützende Gewalt schützt du dein Kind selbstsicher und bestimmt in lebensbedrohlichen Situationen im Alltag. Da du in diesem Moment zum Schutz des Kindes Gewalt einsetzen musst, indem du zum Beispiel die Hände deines Kindes festhältst, ist es wichtig, währenddessen in deiner liebevollen inneren Haltung dir selbst und deinem Kind gegenüber zu bleiben und dein Kind danach aufzufangen. Du setzt sie so wenig wie möglich ein und versuchst, sie durch vorausschauendes Verhalten zu verhindern, weshalb sie in der Grafik am wenigsten Raum einnimmt. Je älter dein Kind wird, desto seltener setzt du die Schützende Gewalt ein, da dein Kind mehr und mehr selbst Gefahren einschätzen kann. Die Schützende Gewalt erklären wir in Kapitel 4.

4. Stellvertretende Kraft

Du sorgst durch dein körperliches Eingreifen für die kindliche Bedürfniserfüllung, wenn dein Kind die Konsequenzen seines Handelns noch nicht absehen kann. Davor hast du deinem Kind Empathie geschenkt, um ihm in die Kooperation zu helfen. Auch hier bleibst du in der empathischen inneren Haltung und setzt die Stellvertretende Kraft so wenig wie möglich ein. Je älter dein Kind wird, desto weniger Stellvertretende Kraft ist nötig, bis sie irgendwann gar nicht mehr nötig ist. Mehr dazu erfährst du in Kapitel 5. Kapitel 6 zeigt auf, wie Schützende Gewalt und Stellvertretende Kraft im Alltag gemeinsam zum Einsatz kommen.

5. Hierarchie

Jedes Familienmitglied hat in eurer Familie seinen Platz, der ihm Halt und Sicherheit gibt. Das bedeutet, dass du deinem Kind durch klare Vorgaben, Routinen und Strukturen Grenzen und Orientie-

rung schenkst, indem du ihm je nach Entwicklungsstand unterschiedliche Rechte und Pflichten einräumst. Du schützt dein Kind dadurch vor Überforderung und zu viel Verantwortung, da es beispielsweise nicht selbst die Mutter- oder Vaterrolle oder die Rolle eines anderen Geschwisterteils übernimmt. Im Prinzip geht es darum, dass jeder seinen festen Platz in der Familie hat. Das alles erfährst du in Kapitel 7.

6. Freiraum

Du entscheidest das Was und dein Kind darf bei der Umsetzung frei mitgestalten. Du schenkst deinem Kind also Freiraum in einem vorgegebenen Rahmen. Konfliktsituationen mit Kindern im Alltag erlauben sehr häufig einen Freiraum, und wir ermutigen dich in Kapitel 8 anhand zahlreicher Beispiele dazu, mit deinem Kind friedvolle Lösungen und Kompromisse zu finden, auch wenn das manchmal Zeit braucht.

Durch unsere Arbeit in der Elternberatung sehen wir, wie wichtig diese sechs Elemente der FüLi-Erziehung sind, um auf Machtkämpfe, Belohnung und Bestrafung verzichten zu können. Dabei steht im Fokus, dass sich alle Familienmitglieder wohlfühlen können, um gut füreinander zu sorgen. Besonders wichtig ist uns, diese Form der Erziehung nicht nur theoretisch zu erklären, sondern sie mithilfe von konkreten Strategien für den Alltag zu vermitteln. Eltern, die liebevoll führen, signalisieren ihrem Kind klar, dass sie die Erwachsenen sind und aufgrund zahlreicher Erfahrungen Entscheidungen für das Kind treffen dürfen. Dabei sehen sie, wenn sich das Kind gerade ausprobiert und sein Bedürfnis nach Autonomie auslebt.

Hilfreich ist folgender Grundsatz: Je jünger ein Kind ist, desto mehr Elterliche Führung braucht es. Uns ist völlig bewusst, dass der Begriff Führung in der Elternschaft Ablehnung hervorrufen kann, weil er häufig mit Gewalt, fehlender Augenhöhe und Res-

pektlosigkeit dem Kind gegenüber in Verbindung gebracht wird. Über Generationen hinweg wurde Führung in der Kindererziehung missbraucht und dafür eingesetzt, Kinder machtvoll zu einem erwünschten Verhalten zu erziehen. Viele Eltern haben selbst genau diese Form von Machtmissbrauch in ihrer eigenen Kindheit erlebt und möchten ihre Kinder unbedingt davor schützen, Machtmissbrauch zu erleben. Wir möchten den Begriff der elterlichen Macht in ein neues Licht rücken und klar aufzeigen, wie Macht durch liebevolle Führung fürsorglich eingesetzt werden kann.

Bevor wir die sechs Strategien der liebevollen Führung ausführlich vorstellen, möchten wir dir als Verständnisgrundlage noch einige Grundbegriffe und Konzepte vorstellen, an welchen wir uns in unserer neuen FüLi-Erziehung orientieren. Dabei geht es um Autonomieentwicklung, kindliche Bedürfnisse, die Abkehr von Belohnung und Bestrafung sowie die gewaltfreie Kommunikation.

Die Balance zwischen liebevoller Führung und Autonomie

Oft ist es für Eltern eine große Herausforderung, den Spagat zu schaffen, das Kind in seiner Autonomieentwicklung zu fördern und es gleichzeitig liebevoll zu führen. Sowohl durch das Stillen des Autonomiebedürfnisses als auch durch das Stillen des Bedürfnisses nach Führung wird die Bindung in der Eltern-Kind-Beziehung gestärkt. Kinder sind damit beschäftigt, höchst anspruchsvolle Entwicklungsaufgaben zu meistern und sich durch sogenannte Exploration weiterzuentwickeln und nach Autonomie zu streben. Exploration bedeutet, dass das Kind seinen Fähigkeiten entsprechend seine Umwelt erkundet, erforscht, experimentiert und mit zunehmendem Alter ausprobiert, welche Konsequenzen das eigene Handeln haben kann. Entwicklungsschritte meistern Kinder durch zahlreiche Lernerfahrungen, die allerdings nur dann bewältigt wer-

den können, wenn das Bedürfnis nach Bindung ebenso erfüllt wird. Eltern dürfen einerseits darauf achten, ein erfahrungsreiches Umfeld zu schaffen, das Kindern viele Lernerfahrungen ermöglicht. Gern sprechen wir von der sogenannten Ja-Umgebung, in welcher das Kind sich frei bewegen, lernen und auch mal scheitern darf, um es noch einmal zu probieren. Eine Umgebung, in der auch mal Frust und Wut aufkommen dürfen, wenn etwas misslingt.

Wichtig ist dabei andererseits, dass all diese Lernerfahrungen in einem vorgegebenen Rahmen passieren und liebevoll führend begleitet werden. So ist das Kind in Sicherheit, denn es kann Gefahren noch nicht in jeder Situation absehen. Das Kind braucht eine Person, die Orientierung gibt, wenn es gerade selbst überfordert ist und noch nicht selbstständig für sich sorgen oder entscheiden kann. Liebevoll führend sind Eltern auch, wenn sie hilfreiche Strategien vorleben, mit starken Gefühlen umzugehen. Zusätzlich bedeutet liebevoll führen auch, dem Kind Empathie zu schenken und die Wut gemeinsam rauszulassen, wenn es von einem Wutausbruch übermannt wird. Im fachlichen Kontext wird hier von sogenannter Co-Regulation durch die Bezugsperson gesprochen, die dem Kind nach und nach hilft, sich selbst besser zu regulieren. Liebevolle Führung mit Blick auf die Bedürfniserfüllung des Kindes und der gesamten Familie bedeutet konkret, dass Eltern vorausschauend darauf achten und dafür sorgen, dass die Bedürfnisse aller in der Familie im Großen und Ganzen erfüllt sind. Eine bedürfnisorientierte Alltagsroutine spielt dabei eine wichtige Rolle. Warum die fürsorgliche elterliche Macht auch für die Entwicklung einer sicheren Bindung von großer Bedeutung ist, möchten wir nun ausführlich erklären. Zunächst machen wir hierzu einen kleinen Exkurs zur Bindungsforschung.

Bindungstheoretische Hintergründe

Die Basis für eine gesunde emotionale, soziale und kognitive Entwicklung ist die sichere Bindung, die sich bereits in der Schwan-

gerschaft und insbesondere in den ersten beiden Lebensjahren und auch noch darüber hinaus durch die Anzahl an positiven Bindungserfahrungen mit den Bezugspersonen entwickelt. Die Entwicklung des kindlichen Gehirns ist in den ersten beiden Jahren enorm, und alle Bindungserfahrungen werden in dieser Zeit in Form von neuronalen Verbindungen im Gehirn integriert. Je jünger das Kind ist, umso prompter braucht es eine Reaktion auf seine unerfüllten Bedürfnisse. Das Kind möchte sich angenommen fühlen, gleichzeitig Gefühle ausdrücken dürfen und sich durch Weinen äußern. Auch wenn Eltern nicht immer sofort herausfinden, was das Baby oder Kleinkind gerade braucht, spürt das Kind, dass seine Bezugspersonen versuchen, sein Bedürfnis zu stillen.

Eine sichere Bindung entsteht, wenn eine Bezugsperson feinfühlig und prompt auf die Bedürfnisse eines Kindes reagiert und schnellstmöglich für die Bedürfniserfüllung sorgt. Das Bindungsverhalten des Säuglings (z. B. weinen oder Nähe suchen) löst bei der Bezugsperson im besten Falle Fürsorgeverhalten aus, wodurch das Baby und Kleinkind Empathie, Schutz, Nähe, Nahrung, Schlaf oder andere Bedürfnisse gestillt bekommt. Die folgenden Kriterien sind wichtig, um Kindern Urvertrauen über sichere Bindungserfahrungen zu vermitteln.

Bereits der Versuch, feinfühlig zu erkennen, was das Kind braucht, ist entscheidend

Denn bereits ein Säugling kann wahrnehmen und fühlen, wenn Eltern den Versuch unternehmen, sein unerfülltes Bedürfnis zu erkennen und zu stillen. Dieses Wissen nimmt dir vielleicht etwas den Druck, wenn du das unerfüllte Bedürfnis deines Kindes in manchen Situationen nicht direkt einordnen kannst – dein Versuch, es zu tun, vermittelt deinem Kind bereits, dass du es siehst und mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen ernst nimmst.

Bedürfnisse mit Liebevoller Führung oder mit Freiraum erfüllen

Entscheidend für eine sichere Bindung ist weiterhin, dass Eltern schließlich die Bedürfnisse ihres Kindes erfüllen. Dies bedeutet im Alltag manchmal, vom Spielplatz nach Hause zu gehen, obwohl das Kind noch bleiben möchte, oder das völlig übermüdete Kind schlafen zu legen, obwohl es noch wach bleiben möchte, und Medikamente zu geben, obwohl es diese unter keinen Umständen einnehmen mag. Dadurch erleben Kinder ihre Eltern verlässlich, weil sie die liebevolle Absicht ihrer Eltern hinter dem Verhalten spüren und ihnen deren Selbstsicherheit im liebevoll führenden Handeln Halt schenkt.

Gefühle des Kindes anerkennen

Entscheidend ist darüber hinaus, dass Eltern die Gefühle des Kindes annehmen und liebevoll begleiten, ohne diese direkt abstellen zu wollen. Wenn das Kind mit seinen Gefühlen diese empathische und feinfühlig Begleitung erfährt, kann es keine seelischen Schäden erleiden. Ziel ist es also nicht, ein Kind schnellstmöglich zu beruhigen oder abzulenken, sondern vielmehr mit seinen Gefühlen anzunehmen.

Begleitung der unangenehmen Gefühle durch Empathie (nonverbal, verbal, durch körperliche Nähe)

Wenn du als Mama oder Papa gerade nicht prompt durch deine körperliche Nähe helfen kannst, weil du beispielsweise gerade unter der Dusche stehst, das Essen zubereitest und nicht vom Herd wegkannst oder dich um ein Geschwisterkind kümmerst, ist auch eine ruhige und liebevolle Stimme als feinfühlig Strategie für kurze Zeit ausreichend, sofern dein Kind nach diesem Frusterlebnis des Warten-Müssens deine körperliche Nähe erfährt. Aufgrund fehlender Hirnreife ist ein Kind noch nicht in der Lage, sich selbst zu regulieren, und bei starken Gefühlen abhängig von der Co-Regula-

tion seiner Bezugspersonen, um sich sicher und geborgen fühlen zu können.

Elterliche Bedürfniserfüllung steigert elterliche Feinfühligkeit

Die Feinfühligkeit von Eltern sinkt, wenn ihre eigenen Bedürfnisse unerfüllt sind, wie die Bindungsforscherin Fabienne Becker-Stoll betont. Völlig überlastete Eltern, die unter enormem Schlafmangel litten, waren nicht mehr in der Lage, ihre eigenen unerfüllten Bedürfnisse von den unerfüllten Bedürfnissen ihrer Kinder abzugrenzen. Um feinfühlig auf die Bedürfnisse von Säuglingen und Kindern reagieren zu können, brauchen Eltern also ein klares Bewusstsein für ihre eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, ihre unangenehmen Gefühle als Wegweiser zu unerfüllten Bedürfnissen zu sehen.

Elterliche Gefühlsregulation steigert elterliche Feinfühligkeit

Weiterhin hilft es Eltern, feinfühlig zu reagieren, wenn sie selbst gesunde Strategien haben, um ihre Gefühle zuzulassen und zu regulieren. Damit meinen wir beispielsweise, dass du deine Gefühle im Körper wahrnehmen kannst, diese benennen und regulieren kannst. Deshalb ist es auch gut, zu weinen oder dich in den Arm nehmen zu lassen, wenn du traurig bist, zu atmen oder in ein Kissen zu schreien, wenn du wütend bist, oder deinem Frust Luft zu machen, indem du beispielsweise eine Freundin anrufst und den Dampf ablässt.

Der Aufbau einer hohen Bindungsqualität steht mit zunehmendem Alter des Kindes in einem Wechselspiel zwischen der Autonomie des Kindes und der Nähe zum Kind. Ein positives Familienklima und eine liebevolle Paarbeziehung, die dem Kind einen geborgenen und sicheren Hafen bietet, fördern die Bindung zusätzlich und unterstützen dein Kind in seiner freien Persönlichkeitsentfaltung.

Die Bedürfniswelt von Kindern

Halten wir noch einmal fest: Das feinfühligere Erfüllen von kindlichen Bedürfnissen ist die Grundlage für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit des Kindes. Jede Erfüllung und auch jede Nicht-Erfüllung eines Bedürfnisses hat eine Auswirkung auf das Verhalten des Menschen und auf den Reifungsprozess eines Kindes, wobei wir noch einmal darauf hinweisen wollen, dass bereits der Versuch der Eltern, das Bedürfnis beim Kind zu erkennen und dann später zu stillen, vom Kind als verlässlich wahrgenommen wird.

An dieser Stelle möchten wir auch erwähnen, dass es Kinder gibt, die sehr bedürfnisstark sind, weil sie besondere Voraussetzungen mitbringen. Wir sprechen beispielsweise von Kindern, die gefühlsstark und hochsensibel sind oder Formen der Neurodiversität aufweisen. Damit meinen wir die sogenannte neurologische Vielfalt, die Kinder mitbringen können, wozu unter anderem Autismus, ADHS, ADS und Dyslexie gehören. Wir sprechen hier ganz bewusst nicht von Entwicklungsstörungen, da uns der Blick, diese Kinder mit ihren besonderen Voraussetzungen so anzunehmen, wie sie sind, sehr gefällt.

Gleichzeitig benötigen Kinder mit diesen besonderen Voraussetzungen intensive Begleitung, weshalb manchmal zwei Elternteile kaum ausreichen, um die Bedürfnisse des Kindes zu stillen. Wir möchten deshalb all jene Eltern ermutigen, in ihrem Umfeld so viel Unterstützung wie möglich anzunehmen und sich immer wieder bewusst zu machen, dass es sich durchaus so anfühlen kann, als würde man mehrere Kinder gleichzeitig begleiten. Der Druck, alle Bedürfnisse beim Kind zu jeder Zeit stillen zu müssen, ist gerade in solchen Fällen enorm hoch und häufig gar nicht leistbar.

Eltern sind also – gern auch mit Hilfe außerhalb der Familie – dafür verantwortlich, die kindlichen Bedürfnisse im Blick zu haben, und diese, je jünger das Kind, desto prompter, zu erkennen und zu erfüllen.

In Anlehnung an Brigitte Hannig (2007) gliedern wir die Bedürfniswelt der Kinder in Ober- und Unterbedürfnisse. Einem Oberbedürfnis sind verschiedene Unterbedürfnisse zugeordnet, die es weitgehend zu erfüllen gilt, damit sich am Ende auch das Oberbedürfnis erfüllen lässt. An erster Stelle steht das Oberbedürfnis **Überleben**. Damit es erfüllt werden kann, ist es wichtig, die Unterbedürfnisse wie Berührung, Bewegung, Bindung, Entleerung, körperliche Gesundheit, Licht, Luft, Nahrung, Pflege, Schlaf und Wärme zu erfüllen. Es liegt gänzlich in der elterlichen Verantwortung, für die Erfüllung dieser lebensnotwendigen Bedürfnisse zu sorgen. Dies gelingt durch die elterliche Fürsorge – und in einigen Ausnahmen auch durch elterliche Führung in Form des Schutzschildes und der Stellvertretenden Kraft, die wir dir in Kapitel 3 und 5 vorstellen werden.

Nachdem das Oberbedürfnis nach Überleben erfüllt ist, geht es um alle Bedürfnisse, die dem Oberbedürfnis nach **Sicherheit** dienen: wie Autonomie, emotionale Sicherheit und Gesundheit, Führung, Geborgenheit, Grenzen, Rhythmus und Routine, Hierarchie und Gerechtigkeit, Klarheit, Ordnung, Orientierung, Struktur, Stabilität und Schutz. Hierfür braucht es die elterliche Führung. Denn erst wenn Kinder sich sicher fühlen, können sie vertrauen, elterliche Liebe annehmen und dadurch kooperieren.

Bei den Unterbedürfnissen von Sicherheit spielt das Bedürfnis nach Autonomie eine besondere Rolle, da dieses Bedürfnis von Eltern nur dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend angemessen erfüllt werden kann. Das Streben eines Kindes, selbstbestimmt zu handeln, also Dinge selbst zu machen, mitzubestimmen, ernst genommen zu werden oder allein zu entscheiden, steht meist im direkten Gegensatz zu den Unterbedürfnissen nach Struktur, Führung oder Schutz. Konkret heißt das beispielsweise, dass eine feste Tagesstruktur einem Kind Sicherheit durch Orientierung, Struktur und Führung schenkt, weil es genau weiß, wann was passiert, wer wann zuständig ist und was von ihm erwartet wird – und gleichzeitig steht all das seinem Streben entgegen, selbst entschei-

den und mitbestimmen zu wollen. Es ist unsere elterliche Aufgabe, dieses Spannungsfeld immer wieder aufs Neue im Blick zu haben und ein Gleichgewicht herzustellen – dem Kind also einen sicheren Rahmen zu geben, innerhalb dessen es seine eigenen Erfahrungen machen darf.

Da das kindliche Bedürfnis nach Autonomie im Alltag oft zu kurz kommt, haben wir im Downloadmaterial (siehe Seite 262) zahlreiche Strategien für dich zusammengestellt, wie du deinem Kind helfen kannst, das Bedürfnis nach Autonomie im Alltag zu stillen.

Ein weiteres wichtiges Oberbedürfnis des Kindes ist **Zugehörigkeit**, welchem Unterbedürfnisse wie Einbezogenheit, Empathie, Gemeinschaft, Liebe und Menschlichkeit zugeordnet werden. Für ihre Erfüllung braucht es unsere elterliche Liebe.

Es gibt noch weitere Oberbedürfnisse wie Achtung, Selbstverwirklichung und Sinn. Für die Erfüllung dieser Oberbedürfnisse mit all ihren Unterbedürfnissen braucht unser Kind unsere Wertschätzung und Freiraum.

Fassen wir noch einmal zusammen: An erster Stelle steht das Überleben, und dafür braucht dein Kind deine elterliche Fürsorge. Für seine Entwicklung ist die erfüllte Sicherheit enorm wichtig, wofür es deine elterliche Führung braucht. Erst danach braucht es Zugehörigkeit und Co, wofür es unter anderem deine elterliche Liebe und Freiraum braucht. Für Kinder steht das Bedürfnis nach Sicherheit also VOR dem Bedürfnis nach Liebe, wobei das eine das andere keinesfalls ausschließt. Genau deswegen haben wir die FÜLi-Erziehung entwickelt, die beide Aspekte und Bedürfnisse miteinander verbindet.

Einem Kind vor allem elterliche Liebe und keine elterliche Führung zu geben, kann deswegen so fatal sein, weil ein Kind sich nur dann wirklich binden kann, wenn sein Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt ist. Auch der Aufbau von Urvertrauen hängt davon ab, ob das Kind von seinen Bezugspersonen verlässlich Sicherheit und Schutz erfährt. Fühlt ein Kind sich nicht sicher, ist sein Alarmsys-

tem dauerhaft aktiviert – Hilferufe wie verstärkte Wutausbrüche, Aggressionen oder Rückzug usw. können eine Folge sein.

Eine verlässliche, sichere Bindung, wie sie unsere Kinder brauchen, entsteht, indem wir mithilfe unserer Fürsorge zunächst fürs Überleben sorgen, dann für ihre Sicherheit (durch unsere Klarheit mit Strategien der Elterlichen Führung) und schließlich durch unsere Liebe für ihre Zugehörigkeit. Dieses Wissen hilft Eltern dabei, das Verhalten ihrer Kinder mitsamt seinen Gefühlsausbrüchen einzuordnen, zu verstehen, was ihre Kinder ihnen damit sagen wollen und was sie wirklich brauchen – um schließlich liebevoll führend das so wichtige Bedürfnis nach Sicherheit erfüllen zu können.



Satz zum Fliegen

Erfülle zunächst alle lebensnotwendigen Bedürfnisse, dann alle Sicherheit spendenden Bedürfnisse, und erst DANACH folgt das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und später Achtung, Selbstverwirklichung und Sinn.

Auf Belohnung und Bestrafung verzichten

Belohnungen und Bestrafungen sind als Erziehungsmethoden im sozialen Miteinander in unseren Köpfen fest verankert, ist doch ein Großteil von uns selbst so aufgewachsen. Unser Verhalten war entweder richtig, dann wurden wir gelobt oder belohnt, oder eben falsch, dann gab es eine Rüge oder Strafe. Der Psychologe B.F. Skinner nannte diese Form des Lernens operante Konditionierung. Diese Lerntheorie richtet den Blick rein auf das Verhalten von Kindern und lässt Gefühle und Bedürfnisse des Kindes ganz außer

Acht. Kindern wird also durch Belohnung und Bestrafung nicht dabei geholfen, sich emotional und kognitiv weiterzuentwickeln. Im Gegenteil: Kinder zeigen nur rein impulsgesteuert – aus Angst vor Bestrafung oder Belohnungsverlust – ein erwünschtes Verhalten. Die Weiterentwicklung von Perspektivübernahme, Einfühlungsvermögen oder auch Mitgefühl sowie Moral wird dadurch nicht gefördert. Ganz vereinfacht gesprochen: Das Kind handelt eher wie ein Roboter und nicht wie ein Mensch mit Gefühlen, der ein großes Interesse daran hat, dass es allen in einer Gemeinschaft gut geht.

Oftmals wird das Bedürfnis nach Führung damit verwechselt, Kindern durch klare Konsequenzen zu zeigen, wo es langgeht und welches Verhalten falsch und welches richtig ist. Diese Konsequenzen sind allerdings keine logischen oder natürlichen – wie beispielsweise die Konsequenz, dass ich müde bin, wenn ich nicht schlafe, oder dass ich den Zug verpasse, wenn ich nicht zur Abfahrtszeit am Bahnhof bin, oder dass der Apfel runterfällt, wenn ich ihn loslasse –, sondern sie sind für das Kind meist völlig unlogisch oder unvorhergesehen.

»Wenn du jetzt nicht aus der Wanne herauskommst, dann lese ich dir gleich keine Gute-Nacht-Geschichte vor!« – Hier gibt es keinerlei kausalen Zusammenhang. Die Dauer des Bades und die Geschichte haben rein gar nichts miteinander zu tun. Dabei geht es also nicht um Liebevolle Führung, sondern um das Ausnutzen der elterlichen Macht, um eine Manipulation des Kindes, damit es aus der Badewanne kommt. Das gilt in beide Richtungen – auch »Wenn du dir jetzt schnell die Schuhe anziehst, dann gibt es gleich ein Eis auf dem Weg« ist eine Manipulation und damit der Missbrauch der elterlichen Macht statt eines liebevollen Führens des Kindes. Denn auch eine solche Belohnung hat zum Ziel, das Verhalten des Kindes entsprechend der elterlichen Vorstellungen zu beeinflussen, statt das Kind mit seinen Bedürfnissen zu sehen.

Doch warum ist es so wertvoll, sowohl auf Bestrafung *als auch* auf Belohnung zu verzichten? Belohnungen und Bestrafungen wer-

den dort eingesetzt, wo es an Vertrauen fehlt. Vertrauen in die Freiwilligkeit – in das Wesen des Menschen, zum Wohle der Gemeinschaft beizutragen. Dies ist eine wichtige Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation. Belohnt oder bestraft wird immer da, wo Eltern keinen anderen Ausweg mehr sehen, um das Kind zum gewünschten Verhalten zu bewegen, oder wo es schlicht der einfachere Weg ist, damit das Kind »funktioniert«. Dabei darf Belohnung nicht mit Wertschätzung verwechselt werden. Es ist nämlich durchaus sinnvoll für ein starkes Selbstwertgefühl, mit einem Kind Erfolge zu feiern und sich gemeinsam zu freuen.

Leider sind Kinder in unserer Gesellschaft einem starken Wettbewerbsdenken ausgesetzt, und sie lernen schon früh, wie wichtig es ist, zu leisten. Daher wollen sie möglichst alles richtig machen, um Strafen zu vermeiden oder belohnt zu werden. Von pauschalem Lob und Belohnung können Kinder allerdings abhängig werden, und sie empfinden es als Strafe, wenn in bestimmten Situationen kein Lob oder keine Belohnung von den Eltern kommt. Kinder können dadurch die Neugier verlieren, eigene Lösungswege zu finden oder sich für sich selbst einzusetzen, denn was richtig oder falsch ist, was belohnt oder bestraft wird, entscheiden die Eltern.

Kinder, die so »funktionieren«, handeln immer mehr mit dem Ziel, es anderen recht zu machen, statt sich über die eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und die eigenen Grenzen erkennen und leben zu können. Die Verhaltensmotivation ist also eine extrinsische statt eine von innen getriebene, intrinsische Motivation. Kinder handeln dann, um zu gefallen oder um Strafen zu entgehen statt aus sich selbst heraus und im Einklang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Im schlimmsten Fall kann das zu einem Verlust an Verbindung, Verständnis und Nähe zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen führen. Das Bindungsverhältnis wird geschwächt. Es bilden sich Glaubenssätze wie »Ich mache immer alles falsch«, »Ich bin

einfach nicht gut genug«, »Es reicht nie!« oder »Ich muss erst alles richtig machen, damit ich geliebt werde«.

Wenn Eltern auf Belohnung oder Bestrafung verzichten, das kindliche Verhalten also nicht bewerten, brauchen Kinder keine Anerkennung von außen, um sich wertvoll zu fühlen. Sie bleiben neugierig und lernen ungestört, entwickeln Vertrauen und probieren sich aus und sind nach einem Misserfolg erst frustriert und dann motiviert, andere Wege zu finden. Denn statt des Ergebnisses werden der Prozess, der Weg und das Warum wichtig. Das Schubladendenken fällt weg und Kinder lernen, dass jeder Mensch einzigartig ist.

Die Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wird oft als Kommunikationsmodell und Konfliktlösungsprozess bezeichnet. Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung mit der GFK als Mama zweier Kinder beziehungsweise als Pädagogin und Elternbegleiterinnen sehen wir sie vielmehr als grundsätzliche Entscheidung, wie wir unser Leben führen und Menschen begegnen möchten. Denn neben der konkreten Technik geht es in dem von Marshall B. Rosenberg entwickelten Modell um die Haltung zu sich selbst, zu anderen Menschen und eigentlich zu allen Lebewesen. Rosenberg ist amerikanischer Psychologe und Autor etlicher Bücher, der nach seinem Studium als Konfliktmediator arbeitete und seine eigene Non-Profit-Organisation »The Center of Nonviolent Communication« gegründet hat.

Die GFK geht davon aus, dass der Antrieb all unseren Handelns unsere eigenen Bedürfnisse sind. Was auch immer wir tun, wir tun es aufgrund erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse. Erst wenn es uns gelingt, sie als diese zu erkennen, wenn wir also die Verantwortung für unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und annehmen und uns um ihre Erfüllung kümmern, kommen wir in die Selbstverantwortung und die Selbstbestimmung. Vergleichbar ist das mit einem Di-

amanten, der immer wieder geschliffen wird, bis er glänzt. Unsere Bedürfnisse sind unsere Diamanten, die wir schleifen, indem wir sie uns erfüllen.

Doch auch wenn alle Menschen dieselben Grundbedürfnisse haben, gibt es für jedes Bedürfnis unzählige Strategien, dieses zu erfüllen. Für das Bedürfnis nach Bewegung beispielsweise gehen manche joggen, andere machen Yoga und wiederum andere gehen spazieren.

Die Ziele der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist die Sprache des Herzens und der Empathie. Sie ermöglicht es, selbst in Konflikten in Verbindung zu bleiben oder diese zumindest immer wieder herzustellen, weil der Fokus auf den Bedürfnissen liegt, die sich die handelnden Personen zu erfüllen versuchen. Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, Konflikte so zu lösen, dass alle bekommen, was sie brauchen, und gemeinsam Strategien zu finden, mit denen alle Beteiligten einverstanden sind. Das bedeutet, zu verstehen und verstanden zu werden, Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen und gemeinsam im Gespräch Strategien und Kompromisse zu finden und in die freiwillige Kooperation zu kommen, statt durch Machtkämpfe die Machtpositionen zu stärken.

Wie funktioniert die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation besteht aus der Haltung, den sogenannten Grundannahmen, und der Technik mit insgesamt vier Schritten. Sie helfen dabei, die *Situation* möglichst wertfrei zu erkennen (1. Schritt), die ausgelösten *Gefühle* (2. Schritt) mit *Bedürfnissen* zu verknüpfen (3. Schritt) und für die unerfüllten Bedürfnisse *Strategien* zu finden, um diese zu erfüllen (4. Schritt). Diese Schritte im Detail zu beschreiben, würde den Rahmen dieses Buches sprengen – statt sie also genau zu erklären, lassen wir sie in all den folgenden Rollenspielen und Formulierungshilfen anhand ganz

konkreter Alltagsbeispiele erlebbar werden. Schließlich ist es genau das, was die GFK ausmacht: Statt die Technik Schritt für Schritt umzusetzen und sich starr an ihrem Konzept entlangzuhangeln, darf sie als Unterstützung gesehen werden und vor allem mit einer speziellen Haltung im Herzen gelebt. Statt jedes Wort auf die Goldwaage zu legen, ist die Haltung dem Kind gegenüber viel wichtiger. Gleichzeitig können deine Art zu kommunizieren und deine Wortwahl dazu beitragen, dass deine Haltung einen Ausdruck findet. Falls du von der Sprache des Herzens (GFK) in unseren Rollenspielen anfänglich etwas irritiert bist und denkst »Wer redet denn so mit seinen Kindern?!«, kann das daran liegen, dass diese Sprache noch sehr ungewohnt für dich ist. Neues und Ungewohntes kann zunächst unangenehme Gefühle auslösen. Die wenigsten von uns sind nämlich mit empathischer Sprache aufgewachsen, weshalb sich diese vielleicht zunächst etwas künstlich anfühlen mag. Doch die Fragen, die wir Kindern in den folgenden Rollenspielen stellen, helfen dem Kind, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen. Gern sprechen wir dabei auch von der Empathieschleife. Je jünger ein Kind ist, desto weniger empathische Fragen werden gestellt, um das Kind nicht zu überfordern. Sinnvoll ist dann, die nonverbale Empathie zu nutzen, die wir im Folgenden genauer erklären.

Viele der Eltern, die wir begleiten, nutzen diese Sprache nach einiger Übung voller Sicherheit und Überzeugung, und wir stellen immer wieder fest: Es ist möglich, den Zugang zu uns und unserem mitfühlenden Wesen wiederzufinden und zu vertiefen. Dadurch kann so viel mehr Liebe entstehen und Konflikte mit Kindern und Menschen können friedvoll gelöst werden.

Mit diesem Buch laden wir dich ein, dein Herz für empathische Sprache sowohl verbal als auch nonverbal zu öffnen. Gleichzeitig entscheidest du selbst, wie viel und was du von unseren Formulierungshilfen übernehmen möchtest, denn wichtig ist, dass du dich mit der neu erlernten Sprache wohlfühlst und dabei authentisch bleiben kannst.

Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation besteht sowohl aus der Technik, also den vier Schritten, als auch aus einer speziellen Haltung, die uns ebenfalls helfen kann, empathisch miteinander umzugehen, zu beobachten, zu verstehen, statt zu bewerten und zu verurteilen. Um dir und deinem Kind mit liebevollen Gedanken begegnen und dein Kind liebevoll führen zu können, möchten wir dir die für die FÜLi-Erziehung wichtigsten Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation näherbringen.

1. Niemand tut etwas, um dich zu ärgern. Er/Sie tut es für sich.

Dein Kind – und jeder andere Mensch – handelt für sich und nicht gegen dich. Es kümmert sich bestmöglich darum, sich seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Statt dich ärgern zu wollen, bittet es dich also oftmals um Hilfe dabei, für sich zu sorgen, sich selbst zu verstehen. Mit jedem Verhalten möchte dein Kind dir etwas über sich erzählen. So kann dein Kind dich beispielsweise hauen, weil es eigentlich deine Nähe braucht. Das mag im ersten Moment eine Strategie sein, die wenig zielführend ist – und doch ist es in diesem Moment das einzig Mögliche, was deinem Kind gerade zur Verfügung steht, sich um sich zu kümmern. Jeder Mensch wählt grundsätzlich die für ihn aktuell beste Strategie zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse.

Sätze, die dir als Mama/Papa helfen können, sind beispielsweise:

»Mein Kind macht das gerade nicht, um mich zu ärgern.«

»Mein Kind versucht, mich mit seinem Verhalten gerade auf ein unerfülltes Bedürfnis hinzuweisen.«

»Mein Kind versucht, sich mit seinem Verhalten ein Bedürfnis zu erfüllen.«

2. Andere Menschen sind lediglich der Auslöser unserer Gefühle, niemals die Ursache.

Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich. Das Verhalten des anderen kann ein Gefühl bei dir auslösen.

So ist es auch bei deinem Kind. Es macht dich nicht wütend oder traurig. Du bist, ausgelöst durch ein Verhalten deines Kindes, traurig oder wütend, weil eines oder mehrere deiner Bedürfnisse unerfüllt sind. Es lohnt sich also, genau hinzuschauen, wenn du von einem Verhalten deines Kindes stark getriggert wirst. Oft verstecken sich beispielsweise die unerfüllten Bedürfnisse nach Empathie, Wertschätzung, Annahme oder Liebe aus deiner Kindheit hinter der ausgelösten Wut oder anderen unangenehmen Gefühlen.

Ein Satz, der dir als Mama/Papa helfen kann:

»Mein Kind löst Gefühle in mir aus, die Ursache sind meine eigenen unerfüllten oder erfüllten Bedürfnisse.«

3. Alle Menschen sind grundsätzlich dazu bereit, zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer beizutragen. Voraussetzung dafür ist, dass dies freiwillig ist und nicht im Widerspruch zu den eigenen Bedürfnissen steht. Dein Kind möchte also zum Wohle der Familie beitragen – sofern das freiwillig passieren kann und all seine Bedürfnisse weitestgehend erfüllt sind. Statt aus Angst, Schuld, Scham oder Verpflichtung ist es also die Freiwilligkeit, auf die wir vertrauen dürfen.

Ein Satz, der dir als Mama/Papa helfen kann:

»Mein Kind möchte freiwillig zum Wohle unserer Familie beitragen.«

4. Du trägst die Bereitschaft in dir, zu jeder Zeit deine Meinung ändern zu können. Es gibt kein dogmatisches Richtig oder Falsch, es gibt lediglich den Moment. Es gibt immer nur deine aktuelle Sichtweise auf die Situation, die du jederzeit ändern kannst. Hast du also einmal »Nein« zu deinem Kind gesagt, kannst du durch Hinterfragen deiner Werte (Bedürfnisse) doch auch wieder »Ja« zu ihm sagen. Diese Grundannahme hilft besonders, um aus der eigenen Kindheit geprägte Glaubenssätze wie »Das macht man so!« aufzulösen. »Ich darf meine Meinung ändern!« hilft vielen Eltern, so zu

handeln, wie sie es wollen, statt so zu handeln, wie andere es von ihnen erwarten.

Das bedeutet auch, dass jeder Mensch und jede Familie unterschiedliche Strategien leben dürfen, um sich Bedürfnisse zu erfüllen, auch wenn dir eine Strategie persönlich vielleicht nicht gefällt. Gleichzeitig heißt das aber auch, dass Eltern ihren Kindern bezüglich ihrer Verhaltensweisen eine Richtung geben können und dass sie nicht jedes Verhalten von Kindern akzeptieren müssen. So können Eltern einen klaren Wertekanon vorleben und diesen durch liebevolle Führung vermitteln.

Die Gewaltfreie Kommunikation ist mit ihrer Haltung und ihrer Technik die Sprache der FüLi-Erziehung. Sie hilft durch Empathie, sowohl verbal als auch nonverbal, in Verbindung zu kommen, hat die Bedürfnisse aller im Blick und das Ziel, immer eine Lösung zu finden, die alle Konfliktbeteiligten mit ihren Bedürfnissen berücksichtigt. Sowohl die Bindungstheorie als auch die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation begründen, warum Liebevolle Führung für Kinder so wichtig ist.