

HERZLICH WILLKOMMEN zum Vortrag beim digitalen Fachtag:

„WILLST DU LIEBER RECHT HABEN ODER GLÜCKLICH SEIN –

beides zusammen geht nicht.“ (M. B. Rosenberg) –

Dialog und Kommunikation mit Familien

Bedürfnisorientierte Kommunikation mit Kindern



Gerhild Damm

Dialogischer Austausch in Kleingruppen zu der Frage:

*Was brauchen junge Kinder
- besonders in unsicheren Zeiten -

um sich geborgen zu fühlen
und gesund groß zu werden?*

Bedürfnisorientierte = gewaltfreie Kommunikation:

*„Wir sehen **Beziehungen** in einem neuen Licht,
wenn wir mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation
unsere eigenen **Bedürfnisse**
und die der anderen wahrnehmen.“*
(Marshall B. Rosenberg)

Bedürfnisorientierte Kommunikation ... ist keine Technik, sondern eine **Haltung** ...

- Würde, Gleichwürdigkeit
- Achtsamkeit
- Gewaltfreiheit, Wertschätzung
- Bedürfnis- und Gefühlsorientierung
- Verbindende, nicht-trennende Kommunikation
- Bindungs-Sicherheit
- Feinfühligkeit, Empathie

„Wer an das Gute im Menschen glaubt, bewirkt das Gute im Menschen.“

Jean Paul

Bedürfnis-Orientierung

- Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis
- Jedes Verhalten ist Ausdruck eines erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisses
- Alle Menschen haben gleiche Bedürfnisse (in unterschiedlich starker Ausprägung)

„Wir orientieren uns an unseren und den Bedürfnissen anderer.

Das bedeutet, sie sind wichtig.

Es bedeutet NICHT, dass sie immer erfüllt werden.“

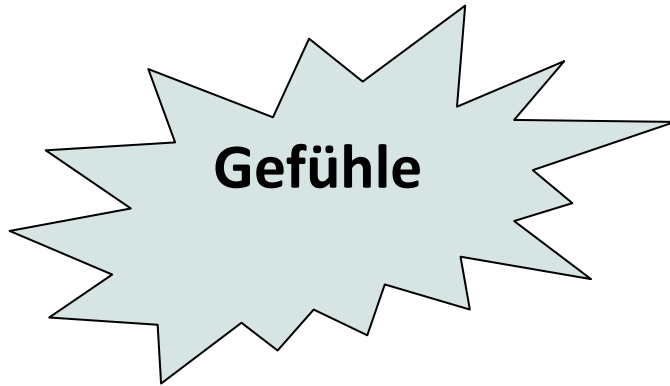
(<https://derkompass.org>)

Die 3 wichtigsten Grundsätze der Gewaltfreien und bedürfnisorientierten Kommunikation:

1. Alles, was wir tun, machen wir, weil wir ein Bedürfnis erfüllen wollen.
2. Wir wollen grundsätzlich zum Leben der anderen beitragen, haben eine angeborene Kooperations- und Hilfsbereitschaft.
3. Wir tun zu jedem Zeitpunkt das Beste, was uns in diesem Moment zur Verfügung steht.

(George, Yvonne)

?!... ?!



Gefühle / Emotionen:

- unmittelbar und körperlich spürbar
- nicht „richtig“ oder „falsch“
- sollen benannt werden können

Wichtige Wegweiser zum Erkennen der Bedürfnisse:

- Bedürfnisse erfüllt → angenehme Gefühle
- Bedürfnisse nicht erfüllt → unangenehme Gefühle

Bedürfnisse:

- das, was ALLE Menschen brauchen, damit sie gut leben können
- es gibt körperliche, psychische und soziale Bedürfnisse
- sind abstrakt, universell und können erfragt werden
- wollen mithilfe von Strategien erfüllt werden
- Bedürfnisbefriedigung löst im Belohnungssystem unseres Gehirns ein Hormon-Feuerwerk aus – wir fühlen uns gesund und glücklich

Fragen:

- *WAS brauche ich, damit es mir gut geht?*
- *Was ist mir wichtig? Was liegt mir am Herzen?*

Strategien:

- Art und Weise, WIE wir uns unser Bedürfnis konkret erfüllen
- ganz individuell und sehr unterschiedlich (Situation, Person,...)
- ist konkret und beobachtbar
- wichtig, das Bedürfnis dahinter zu verstehen
- Für ein Bedürfnis gibt es sehr viele Strategien
- es gibt unterschiedlich „gute“ oder „schlechte“ Strategien

„Wenn ich weiß, was ich brauche, kann ich unterschiedliche Strategien finden“

Wünsche:

- sind konkrete Dinge, die man gerne haben möchte, um sich besser zu fühlen oder weil sie einem gut gefallen
- sind Dinge, die nicht unbedingt notwendig sind, aber die man gerne hätte
- hinter sehr vielen Wünschen stehen echte Bedürfnisse

Alltags-Beispiel:

*„Kind will früh nicht in den Kindergarten, weil ...
seine Bezugserzieherin nicht da ist“ →*

- **Strategie:** K lässt sich nicht anziehen, will nicht frühstücken,..
- **Gefühl:** K ist wütend, traurig,...
- **Wunsch:** K möchte zuhause bleiben oder mit Mutter mitkommen
- **Bedürfnis:** K möchte bei einer Bindungsperson sein

Fazit:

*Wir müssen nicht alle **Wünsche** der Kinder erfüllen.*

*Wir müssen nicht alle **Strategien** der Kinder gutheißen.*

*Wir sollten jedoch die **Gefühle** der Kinder ernstnehmen.*

*Und wir sollten alles daran setzen,
ihre echten **Bedürfnisse zu befriedigen.***

Und unsere eigenen auch.

(vgl. Gewünschtestes Wunschkind-Blog – Katja Seide & Danielle Graf)

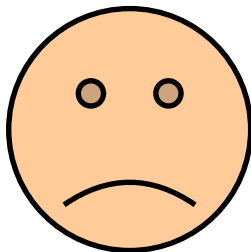
Emotionale (Bedürfnis-) Entwicklung

in den ersten Lebensmonaten:

Bedürfnis nicht befriedigt
(Erregungsaufbau)



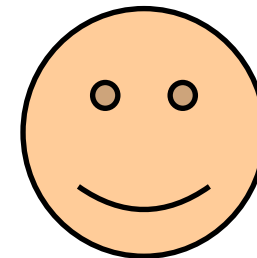
Belastung, Stress
(Schreien, Unruhe)



Bedürfnis befriedigt
(Erregungsabbau)



Wohlbefinden, Entspannung
(Lächeln, Schlafen)



Psychische Grundbedürfnisse

(Ryan & Deci, 1985)



BINDUNG



KOMPETENZ



AUTONOMIE

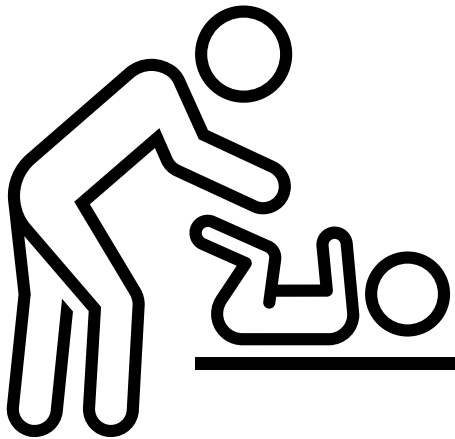
*„Wenn mein Baby doch reden könnte, ...
dann wüsste ich wenigstens, was ihm fehlt“,
klagte eine junge Mutter.*

*„Ihr Baby kann reden,
Sie müssen nur lernen,
ihm zuzuhören.“*

(William Sears)

Bedürfnis nach ...

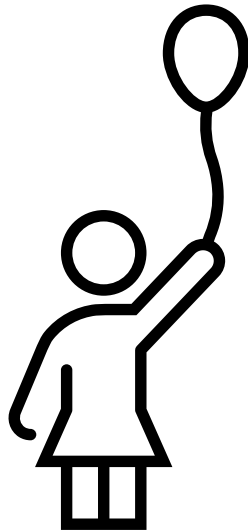
BINDUNG VERBUNDENHEIT



*„Du bedeutest mir sehr viel.
Ich mag es, mit dir zu sprechen,
sogar wenn ich noch gar keine
Worte spreche.
Ich versuche, deinen Blick zu
erhaschen und lächle,
um dir zu sagen, dass ich bereit bin,
mich mit dir zu unterhalten.“*

Bedürfnis nach ...

KOMPETENZ SELBSTWIRKSAMKEIT



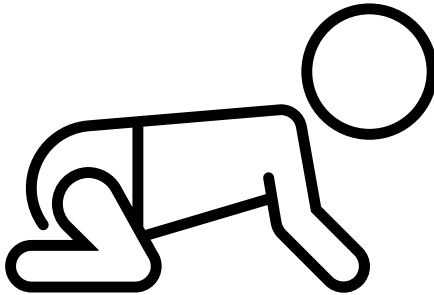
*„Ich finde heraus,
wie die Welt funktioniert.
Ich merke, ich kann etwas
bewirken.“*

*Ich kann ein Mobile anstoßen
und es so in Bewegung setzen.*

*Ich kann lächeln und du wirst
zurücklächeln.“*

Bedürfnis nach ...

AUTONOMIE



*„Ich lerne, wie es ist,
eine Wahl zu haben und
selber auswählen zu können.
Ich habe Lieblingsspielzeuge
und Lieblingsessen.*

*Ich habe einen eigenen Willen
und bin überrascht von seiner
Wirkung.“*

BINDUNG ... ist ein „EMOTIONALES BAND“...

BINDUNGSBEZIEHUNGEN

haben die Funktion,

dem Kind

Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln,

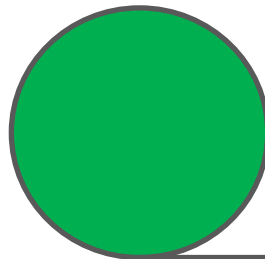
vor allem wenn es unter Stress und
emotionaler Belastung steht.

(John Bowlby, 1982)

Bedürfnis und Bereitschaft nach ...

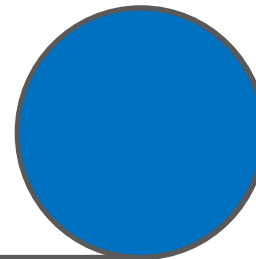
Bindung

Bedürfnis nach Nähe,
Sicherheit, Liebe und
Geborgenheit



Exploration

Bedürfnis nach
Erkundung,
Kompetenz,
Autonomie



Wippe

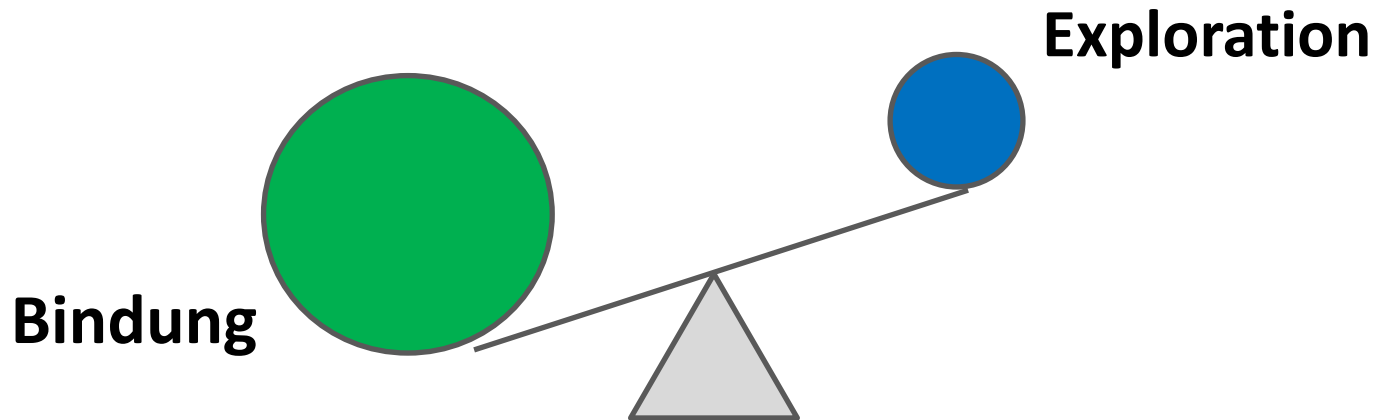
Bedürfnis nach
Fürsorge



Wenn ein **Kind Angst** oder **Stress** hat, sich **verletzt** hat,
unsicher, überfordert, krank, müde, getrennt ist...

dann zeigt es **BINDUNGSVERHALTEN**,

weil sein **Bedürfnis nach Geborgenheit, Nähe, Bindung,...**
nicht befriedigt ist!

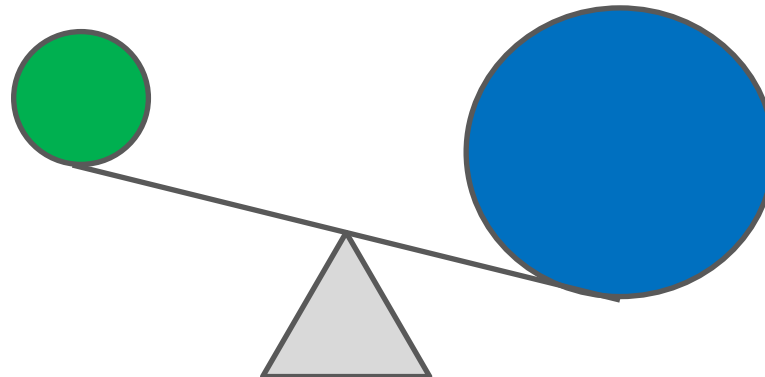




Wenn ein **Kind sich wohl und sicher fühlt, gesund und ausgeruht ist**, weil eine **Bindungsperson in der Nähe ist** und sein **Bindungsbedürfnis befriedigt ist**,...

dann zeigt es **EXPLORATIONSVERHALTEN**, weil sein **Bedürfnis nach Lernen, Spielen, Erforschen,...** befriedigt werden will!

Bindung



Exploration

Pflege- und Fürsorgeverhalten:

Bedürfnis nach Fürsorge, Liebe, Wertschätzung,...

„Genauso wie wir dem Kleinkind eine Jacke überziehen,
um es vor Kälte zu bewahren... **schützt**
unsere **FÜRSORGE**

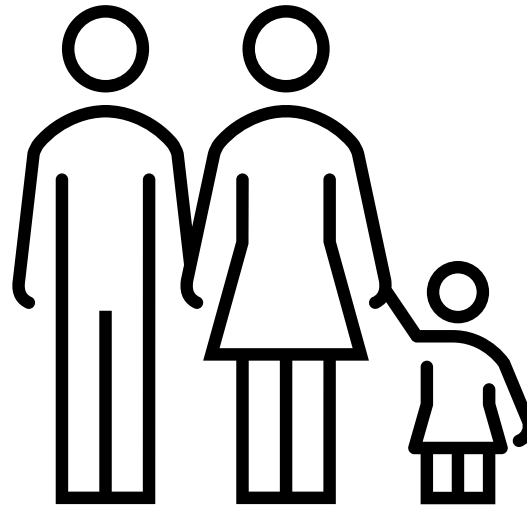
das sich entwickelnde **GEHIRN vor Stress**

und ermöglicht erst **Lernen.**“

(Nicole Strüber, 2017)

Bedürfnisorientierte, feinfühlig, empathische Kommunikation bedeutet:

*„sich in die Perspektive des Kindes hineinversetzen“
„aus der Sicht des Kindes handeln“ →*



Welche Erwartungen, welches BILD vom KIND haben wir?

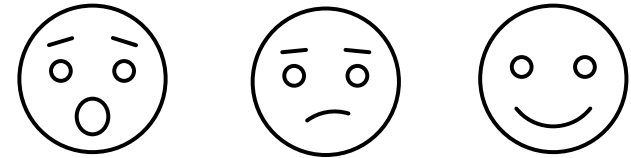
Unser Bild vom Kind beeinflusst unser Verhalten!

*„Wie wir auf Kinder spontan reagieren, hängt wesentlich von den **Gefühlen** ab, die sie mit ihrem Verhalten bei uns auslösen.*

*Diese Gefühle aber sind abhängig davon, wie wir das Kind **wahrnehmen**. (Figdor 2007).*

Das Bild, das wir vom Kind haben,...

wie wir uns dem Kind **zuwenden**, es **ansehen**,
wie wir es **berühren**, unsere **Gefühle und Gedanken** –
hat eine große Auswirkung auf das Kind,
auf seine **Entwicklung**,
die Art und Weise wie es sich selbst sieht
und die **Beziehung**,
die es zu sich selbst und uns entwickelt. (vgl. Lienhard Valentin, 2007)



„Ich halte die **Beziehungsfähigkeit** für eine der wichtigsten **personalen Kompetenzen**, über die eine **Erzieherin** oder ein **Erzieher** verfügen muss.

Kinder zu verstehen und sich einfühlen zu können scheint mir nicht möglich zu sein ohne ein **Nachdenken über sich selbst**, ohne Reflexion darüber, **wie der eigene Weg war**, was belastend und blockierend.“

(Sigrid Ebert, 1999)

Selbstreflexion (Einzelarbeit: 10-15 min):

Fragen als Anregung ... zum Weiterdenken und -fühlen:

- Was ist durch den Vortrag in MIR emotional zum Schwingen gekommen?
- Wie gehe ICH mit meinen Gefühlen/Bedürfnissen und denen der Kinder um?
- Was hat das alles mit MIR und meiner Biographie zu tun?