

NLP Masterarbeit

Sandra

Oktober 2022

Wie unterstützt mich NLP bei der Gewaltfreien Kommunikation mit meinem Kind?

“Wir brauchen vier Umarmungen am Tag, um zu überleben. Wir brauchen acht Umarmungen am Tag, um uns selbst zu versorgen. Wir brauchen zwölf Umarmungen am Tag, um erwachsen zu werden.” (Viginia Satir)



Bild von pixabay

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	3
2 Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation	3
2.1 Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	4
3 Was NLP und gewaltfreie Kommunikation verbindet	4
4 NLP „küsst“ die GfK	5
4.1 Die GfK Grundhaltung und das Modell der Welt	5
4.2 Reframing	5
4.3 Eine wichtige Basis: Rapport/Verbindung herstellen	6
4.4 Der Mismatch/Ablenkung ist (k)eine Methode	6
4.5 Visualisierungen/Submodalitäten gezielt einsetzen	7
4.6 Den morgendlichen Übergang in den Kindergarten mittels „Anker“ erleichtern	7
4.7 Positive Glaubenssätze vermitteln	7
4.8 Monster streicheln oder die Arbeit mit dem Angstgegner	8
5 Nachwort	9
6 Literatur und Quellenverzeichnis	10

1 Einführung

Vor gut einem Jahr, als ich mit meiner damals zweijährigen Tochter auf dem Spielplatz war, kam es zu einer klassischen Situation. Ich wollte nach Hause gehen und sie nicht. Auch das mehrmalige Vorankündigen, dass ich gleich aufbrechen will, weil es ja schon spät ist, das Abendessen wartet etc., hat nicht dazu beigetragen, sie zum Gehen zu bewegen. Schließlich habe ich es mit Zählen probiert, ich zähle jetzt bis drei und dann gehen wir. Das hat auch funktioniert, nur, es hat sich für mich letztendlich nicht richtig angefühlt.

Ich war mir sicher es muss einen anderen Weg geben. Schließlich habe ich mich an das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) erinnert, das mir während einer Fortbildung vor einigen Jahren begegnet ist. Heute, mehr als ein Jahr später kann ich für mich sagen, dass es der richtige Weg ist in der Beziehung zu meiner Tochter und mehr noch, ich habe entdeckt, wie man NLP gewinnbringend bei GfK mit Kindern einsetzen kann. Darum wird es, nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der GfK und was die GfK mit der NLP grundsätzlich verbindet auf den folgenden Seiten gehen.

2 Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation¹

Worte können Fenster sein – oder Mauern (M.B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte in den 70er Jahren das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation. Inspiriert wurde er durch seinen Lehrer Carl Rogers, sowie durch die Überlegungen von Mahatma Ghandi zur Gewaltfreiheit.

Rosenberg hat bei seinen eigenen Seminaren und Vorträgen oft mit Handpuppen gearbeitet. Als Symbol für die Sprache der Gewaltfreien Kommunikation wählte er die Giraffe. Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen und deshalb wählte Rosenberg sie als Repräsentantin für die einfühlsame Sprache, die Sprache des Herzens. Mit ihrem langen Hals behält die Giraffe stets den Überblick. Sie kann gut beobachten und sie horcht in ihr großes Herz hinein. Was sind dafür Gefühle und Bedürfnisse. Der Gegenspieler zur Giraffe ist der Wolf. Er steht für die gewaltvolle Art der Kommunikation. Er hat keinen guten Überblick und steht für Grenzüberschreitungen und Respektlosigkeit gegenüber den Gefühlen anderer.



Wichtig ist an der Stelle zu erwähnen: wir alle haben einen Wolf in uns und das ist auch völlig in Ordnung. Wenn er sich in uns rührt, ist das sehr wertvoll, denn er gibt uns unmittelbar das Signal, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt ist, und ich kann auf Spurensuche gehen, welches Bedürfnis es ist, dass da gehört bzw. erfüllt werden möchte.

2.2 Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation^{2,3,4}

Wir alle finden uns Tag für Tag in Situationen wieder, in der die Giraffe oder der Wolf aus uns herausbricht. Um mit dem anderen Menschen in Verbindung zu bleiben, ist es wichtig dem Wolf Einhalt zu gebieten. Dabei gilt es Konflikte so zu lösen bzw. so miteinander zu kommunizieren, dass alle das bekommen, was sie brauchen. Für diese Kommunikationstechnik hat Rosenberg vier Schritte entwickelt, die als Hilfsmittel bzw. Handwerkszeug zu verstehen sind, um die Gewaltfreie Kommunikation zu erlernen:

Schritt 1: **Beobachtung:** Ohne jede Interpretation wird in Worte verpackt, was es zu sehen gibt. Bsp: Du magst die Jacke nicht anziehen? (statt: „Warum machst du nicht einmal, dass was ich dir sage?“)

Schritt 2: **Gefühl:** In sich selbst bzw. den anderen hineinspüren, das Gefühl erkennen und benennen. Bsp: Bist du sauer? (statt: „du nervst mich“)

Schritt 3: **Bedürfnis:** Aus dem Gefühl heraus, das Bedürfnis erkennen und es benennen. Bsp: Kann es sein, dass du lieber ohne Jacke aus dem Haus möchtest, weil es dir jetzt schon so warm ist? (statt: „wenn du die Jacke nicht gleich anziehst, dann gehen wir heute Nachmittag nicht auf den Spielplatz“)

Schritt 4: **Bitte:** eine Bitte formulieren, deren Erfüllung mein Bedürfnis befriedigen würde. Bsp: Weißt du, wenn du dir keine Jacke anziehst, mache ich mir große Sorgen, dass du krank wirst. Ich möchte, dass du gesund bleibst und Spiel und Spaß haben kannst. Bist du bereit, deine Jacke anzuziehen? (statt: „du ziehst jetzt sofort die Jacke an“)

Wichtig an dieser Stelle zu erwähnen: Eine Bitte ist keine Forderung. Sie basiert auf **Freiwilligkeit**. Wenn das Kind, wie in diesem Beispiel, seine Jacke noch nicht anziehen will, dann braucht es mehr Empathie. Um im obigen Beispiel zu bleiben, kann ich noch einmal darauf eingehen, dass ich verstehe, dass ihm jetzt schon so warm ist und gleichzeitig ihm mitteilen, wie wichtig es mir ist, dass es eine Jacke anzieht und z.B. kann ich die Frage stellen, ob es die Jacke vor der Türe anziehen möchte.

Grundsätzlich: das WAS (also die Jacke anziehen) entscheide ich als Eltern (ich trage auch die Verantwortung), das WIE kann das Kind gerne mitgestalten.

3 Was NLP und Gewaltfreie Kommunikation verbindet⁵

Aus den vier Schritten und dem Beispiel wird deutlich, dass also Einfühlungsvermögen und respektvoller Umgang mit dem Gegenüber sowie eine empathische Grundhaltung eine entscheidende Rolle in der GfK spielen. Dies und die folgenden vier Grundannahmen des NLP finden sich inhaltlich auch in der GfK wieder:

- 1) Die Landkarte ist nicht das Gebiet
- 2) Die Bedeutung deiner Kommunikation zeigt sich in der Reaktion, die sie hervorruft
- 3) Jedes Verhalten hat eine positive Absicht
- 4) Die Verhaltenswahl, die du triffst, ist immer die Beste, die dir gerade zur Verfügung steht. Hättest du eine bessere, würdest du diese wählen

Damit wird deutlich, dass NLP und GfK sich im Menschenbild und der Methode berühren. Eine ideale Basis, um das Konzept der GfK mit NLP-Formaten anzureichern bzw. NLP bei sich selbst anzuwenden, zur Unterstützung damit GfK gelingen kann.



Bild von pixabay

4 NLP „küsst“ die GfK

Im Folgenden gehe ich Punkt für Punkt darauf ein, wie gewisse (Grund-)Techniken des NLP bei der GfK mit Kindern unterstützen können. Dabei gibt es keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind meine ganz persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen.

4.1 Die GfK Grundhaltung und das Modell der Welt

Damit GfK gelingen kann, ist es wichtig meine grundsätzliche Einstellung zu meinem Kind zu klären. Mit z.B. der Einstellung „meinem Kind macht es Spaß mich zu ärgern“ kann keine Kommunikation auf Augenhöhe stattfinden und der Konflikt kann nicht friedvoll gelöst werden. Es fängt bei mir als Elternteil an, meine Einstellung zu ändern bzw. raus aus der Bewertung zu kommen. Es ist ein Lernprozess, die Grundeinstellung, sich auf das Modell der Welt bzw. die Landkarte des Kindes einzulassen. Diese Grundeinstellung gilt es zu verinnerlichen.

Beispiel: Mein Kind spielt mit dem Löffel am Tisch. Nachdem ich zu ihm gesagt habe „Stopp, der Löffel ist zum Essen da“, schleudert mein Kind den Löffel auf den Boden. Das ist der Moment, in der meine Grundeinstellung zum Tragen kommt und meine innere Stimme mir

sagen sollte: das ist keine bewusste Provokation meines Kindes. Es gibt andere Gründe. Wenn ich das für mich klar habe, kann ich mit meinem Kind in Verbindung gehen (4.3.).

4.2 Reframing

In enger Beziehung zur Grundeinstellung/Grundhaltung steht auch das Reframing. Es ist eine geeignete Methode, um einer bestimmten Situation eine andere Bedeutung zu geben.

Beispiel: Nach dem Abendessen sitzen mein Mann und ich noch am Tisch und unterhalten uns. Unsere Tochter hingegen spielt, mit ihrem Rody, hüpfte im Bett und kreischt dabei. Es ist ganz schön laut und wir Eltern können uns nicht in Ruhe unterhalten. Jetzt kann ich denken, dass mein Kind ganz schön anstrengend ist am Ende eines langen Tages oder aber ich „reframe“ und sage mir, unglaublich wie viel Energie sie noch hat. Damit ändert sich meine Sichtweise und damit werde ich anders auf mein Kind zu gehen. Auch dann, wenn mein Kind erstmal noch weiter kreischt und tobt.

4.3 Eine wichtige Basis: Rapport/Verbindung herstellen

Rapport ist die Basis von gelingender Kommunikation. Man versteht im NLP darunter eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Menschen. Rapport hilft eine Brücke zum Gegenüber zu bauen. Dein Gegenüber (hier das Kind) fühlt sich im Rapport verstanden und gesehen. Und das verstanden und gesehen werden, ist für das Kind elementar. Rapport kann ich herstellen, durch Empathie, indem ich mich auf die Sprache des Kindes einlasse und ihm vermittele, ich sehe es und seine Bedürfnisse. Den Rapport herzustellen, geht es insbesondere in Schritt 1 der GfK.

Beispiel: Wir waren in einem Bekleidungsgeschäft und neben Kleidung, gab es in der Kinderabteilung auch Kuscheltiere, zum Kaufen. Es hat nicht lange gedauert, da ist meine Tochter mit einem Kuscheltier in der Hand durch den Laden gelaufen. Als es Zeit war zu gehen, war sie nicht bereit, das Spiel abubrechen und das Kuscheltier zurück an den Haken zu hängen. Um aus dieser Situation friedvoll und ohne einen Wutanfall wieder herauszukommen, hilft es im ersten Schritt Rapport herzustellen. Das kann wie folgt aussehen:

Elternteil: „Du hast gerade so richtig Spaß mit dem Kuscheltier durch den Laden zu laufen“

Kind: „Ja“,

Elternteil: „Du willst gerne noch länger bleiben, weil es gerade so lustig ist?“ Kind: „Ja“

Elternteil: „Du willst selbst entscheiden, wann du das Kuscheltier zurück an den Haken hängst und gehst“ Kind: „Ja“

Durch die vielen „Ja“-Antworten wird dem Kind vermittelt, es wird gesehen und gehört und damit ist die Verbindung hergestellt. Es kommt zu keiner Verurteilung, das Kind darf so sein, wie es ist. Das Verhalten wird nicht kritisiert. Im Anschluss kann ich mit den GfK-Schritten 2 bis 4 fortfahren.

4.4 Der Mismatch/Ablenkung ist (K)EINE Methode

Ablenkung oder ein Mismatch ist eine gute Methode, um z.B. von Schmerzen abzulenken. So kann ein (nach dem ersten Trösten) „welches Pflaster hättest du gerne“ sehr hilfreich sein. Ein Mismatch allerdings um ihn zu gebrauchen, wenn das Kind gerade in einem Wutanfall ist, ist keine geeignete Methode -zumindest nicht im Sinne der GfK. Vielmehr geht es auch hier darum, dem Kind zu vermitteln, dass es gesehen und gehört wird, und mit ihm gemeinsam eine Lösung zu finden.

4.5 Visualisierungen/Submodalitäten gezielt einsetzen

Um in dem obigen Beispiel zu bleiben, das Kind hat sich verletzt bzw. weh getan. In diesem Fall kann ich neben Ablenkung auch mit Submodalitäten arbeiten.

Beispiel: mein Kind wurde diesen Sommer von einer Wespe gestochen. Sie hat geschrien und ich bin zu ihr hingegangen, hab sie in den Arm genommen und zu ihr gesagt, dass das bestimmt sehr weh tut. Sie hat das bejaht. Dann habe ich zu ihr gesagt, stell dir vor, ich lege dir einen Eiswürfel darauf. Erinnerst du dich, wie es ist einen Eiswürfel in der Hand zu halten? Er schmilzt und ist ganz kalt. Und stell dir vor, wie dieser Eiswürfel jetzt die Stelle kühlt, wo die Wespe dich gestochen hat und wie der Schmerz langsam verschwindet. Weil du weißt, dass durch den Eiswürfel die Stelle etwas taub wird. Damit hat sie sich schnell beruhigt und hat aufgehört zu weinen.

4.6 Den morgendlichen Übergang in den Kindergarten mittels „Anker“ erleichtern

Das Leben ist geprägt von Übergängen. Manche sind größer, manche kleiner. Kinder tun sich oft schwer mit Übergängen. Auch mit kleinen Übergängen, die uns als Erwachsene oft gar nicht bewusst sind. Ein Klassiker ist der Übergang morgens, von zuhause in den Kindergarten, der phasenweise auch meiner Tochter immer wieder schwerfällt. Eine Möglichkeit den Übergang zu meistern, ist einen Anker zu setzen, und zwar zum Beispiel wie folgt:

Ich male ihr, an eine Stelle wo sie es möchte, ein Herz auf die Hand und ich male mir auf die gleiche Stelle bei mir ein Herz auf die Hand und dann gebe ich ihr einen Kuss oder mehrere Küsse auf das Herz (ich bin dann sozusagen in ihrem Herzen) und sie gibt mir einen Kuss (oder mehrere) auf mein Herz und sie ist damit in meinem Herzen. Und immer, wenn sie es tagsüber braucht, kann sie sich die Küsse nehmen.

4.7 Positive Glaubenssätze vermitteln

Insbesondere durch die NLP-Fortbildungen ist mir bewusst geworden, welche Bedeutung Glaubenssätze haben und wie sie häufig unser tägliches Verhalten steuern. Grundsätzlich

handelt es sich bei Glaubenssätzen um tiefe Überzeugungen, entstanden aus Generalisierungen und Verzerrungen. Sie beruhen auf Erfahrungen und entstehen bereits in den ersten Lebensjahren⁶. Dabei unterscheidet man positive und limitierende Glaubenssätze.

Es ist mir bewusst, dass ich es nicht verhindern kann, dass meine Tochter auch negative Glaubenssätze mit auf den Weg bekommen wird. Gleichzeitig habe ich aber die Möglichkeit ihr bewusst positive Glaubenssätze mit auf den Weg zu geben.

Beispiel: Kinder können ab und an eine niedrige Frustrationstoleranz haben. So kann das tägliche „Socken anziehen“, auch mal begleitet werden, weil es nicht auf Anhieb klappt, von einem frustrierten „Ich kann das nicht“. In diesem Fall und immer da, wo es passt, lass ich dann den Satz fallen „Du schaffst das. Du schaffst alles, was du willst. Du bist schlau“.

4.8 Monster streicheln oder die Arbeit mit dem „Angstgegner“

Die Angst vor Monstern ist ab einer gewissen Entwicklungsstufe bei Kindern ganz normal. Dafür mag es logische Erklärungen geben, wie z.B. Geschichten von Hexen, Zauberern oder Geistern oder es kann aber auch sein, dass man als Eltern nicht wirklich einen bestimmten Anlass erkennt. Wichtig ist in jedem Fall, die Angst ernst zu nehmen, in die Landkarte des Kindes einzutauchen. In dem Fall habe ich die Möglichkeit mit dem „Angstgegner“ bzw. mit den inneren Bildern zu arbeiten. Ich kann fragen, wo ist das Monster, wie sieht es aus, welche Farbe hat es, kannst du die Farbe verändern, kannst du es schrumpfen lassen, kannst du seine Stimme verändern... am Ende kann das Kind ggf. das Monster auf seine Hand setzen und es streicheln.

Kinder lernen damit, dass sie Einfluss auf ihre Emotionen und Ängste nehmen können und werden dadurch stärker.

5 Nachwort

Mit der Geburt meiner Tochter hat eine Reise begonnen. Ich wusste, ich will einiges anders machen als meine Eltern. Nur wie? Dann kam es zu diesem Schlüsselerlebnis, von dem ich eingangs erzählt habe und wie ist der Zufall so will (oder war es gar kein Zufall?) habe ich auch eine NLP-Ausbildung begonnen – aus reinem Interesse und dabei entdeckt, wie man die GfK mit der NLP verbinden kann.

Genauso wie mein Kind lerne ich täglich aufs Neue. Dabei geht es nicht darum perfekt zu sein. Ich arbeite immer wieder noch an meiner inneren Haltung und ich habe auch verstanden, wenn mal etwas nicht so ideal läuft, meinen Wolf zu umarmen. Mit mir selbst also liebevoll umzugehen und dass allein das „unterwegs sein“ zu mehr Verbindung mit mir und meinem Kind zählt. Damit insbesondere in Konfliktsituationen, die Beziehung zu meinem Kind von Liebe, Verständnis, Nähe und Respekt lebt.

6 Literatur und Quellenverzeichnis:

- 1) Klappenbach Doris: *Mediative Kommunikation*. Paderborn. Jungfermann 2006
- 2) <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/16296-rtkl-gewaltfreie-kommunikation-wie-man-sich-im-streit-hoeflich-aber-bestimmt>
- 3) <https://www.onlinepraxis-petersohn.de/post/4-schritte-gewaltfreie-kommunikation>
- 4) <https://www.kw-herzenssache.de>
- 5) <https://www.diedenweisen.de>
- 6) <https://www.kundalinieltern.de>