Bedürfnisse wahrnehmen - Gewaltfreie Kommunikation

Wie einander Zuhören wieder gelingen kann !

Dr. Inés Brock
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Halle(Saale)

Wenn nichts mehr geht…

… geht immer noch was!

Indem man einen Unterschied macht!

Man kann nicht nicht kommunizieren!

Aber man kann anders kommunizieren!

Gewaltfreie Kommunikation

Prinzipien des gewaltlosen Widerstands

Perspektivenwechsel

Grundannahmen gewaltfreier Kommunikation

1. Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen. Menschen hungern nach Einfühlung, Mitgefühl, Wertschätzung.
2. Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.
3. Menschen tun freiwillig und gern etwas, um anderen das Leben zu verschönern.

Grundannahmen gewaltfreier Kommunikation

4. Unsere Bedürfnisse sind die Motivation für unser Handeln.
5. Hinter jeder Aussage lässt sich das dahinter liegende Gefühl und Bedürfnis heraus hören.
6. Jedes aggressive Verhalten weist auf ein positives Bedürfnis hin.
7. Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.

Bedürfnisse hinter Gefühlen wahrnehmen

- Selbsterhaltung für die eigene Existenz
- Sicherheit
- Liebe
- Empathie (Verständnis)
- Ruhe und Erholung
- Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, Geborgenheit
- Kreativität und Chance sich weiter zu entwickeln
- Autonomie, eigene Identität erleben
- Sinnhaftigkeit, Spiritualität

Psychische Grundbedürfnisse von Kindern

- Bedürfnis nach Geborgenheit und beständigen, liebevollen Beziehungen
- Bedürfnis nach Sicherheit und Regulation
- Bedürfnis nach Zugehörigkeit – existenziell relevantes System – nach angemessenem Platz in der Familie
- Bedürfnis nach individuell zugeschnittenen Erfahrungen
- Bedürfnis nach entwicklungsgerechten Erfahrungen
- Bedürfnis nach Grenzen und Strukturen
- Bedürfnis nach stabilen kulturellen Umfeldbedingungen

(Resch, Lehmkuhl)

Prinzipien der Beziehungsgestaltung

Ändern kann man nur sich selbst!

Aber:

Jede Änderung im Verhalten eines Einzelnen verändert auch das Verhalten der Anderen.
In jeder Familie ist Bewegung!

Ausgleich von Nähe und Distanz regulieren

Prinzipien des gewaltlosen Widerstandes

- in der Beziehung bleiben – Präsenz zeigen
- Bereitschaft, alles zu tun, um schädliche Wirkungen auf Kinder zu vermeiden
- Bereitschaft, auf körperliche/verbale Gewalt absolut zu verzichten
- Lösungen finden, in der andere sich weder gedemütigt noch besiegt fühlt
- Bereitschaft Provokationen zu widerstehen

Du bist wirklich eine schlechte Mutter, wenn Du …

Das Gegenteil von Kolonialisieren ist…

- Aktives Zuhören
  - auch strukturiertes Zuhören (30 min höre ich dir zu, ohne etwas zu kommentieren, auch wenn du schweigst)
- Ich-Botschaften
  - Sorgen, Ängste, Gefühle, Gedanken als die eigenen kennzeichnen ohne Schuldzuweisung

Es gibt immer mehrere mögliche Wirklichkeitskonstruktionen

Vorgehen beim Umdeuten

1. ***Problem erkennen***
Was geschieht?

2. ***Reaktionen im Normalfall***
Was ist typisch an diesen Reaktionen? Welche Ergebnisse erzielen diese Reaktionen?

3. ***Eigene Deutung erkennen***
Wie erkläre ich mir selber die Reaktionen der Beteiligten?

4. ***Positive Deutungen finden***
Wie kann ich das Verhalten positiv deuten?

5. ***Neue Reaktionen anwenden***
Welche neuen Verhaltensweisen kann ich anwenden, nachdem ich bei 4. neue positive Deutungen gefunden habe?

http://www.lernvisionen.ch/systemschule/paedagogwerkzeuge/reframing

Dr. Inés Brock - Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

08.11.2010

Reframing (Umdeuten)

Weiß immer alles besser

Macht sich eigene Gedanken

Lässt mich nie ausreden

Hat hohes Mitteilungsbedürfnis

unzuverlässig bei Absprachen

Kann Prioritäten setzen

Wird schnell laut

Verarbeitet starke Emotionen

Sorgt sich um die Entwicklung des Kindes

Redet in die Erziehung hinein

Dr. Inés Brock - Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

08.11.2010

Im Interesse des Kindes

Entwicklungsaufgaben in der psychischen Entwicklung

- Lösen aus der Symbiose mit der Mutter durch den triangulierenden Dritten
- Balance zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten ermöglicht Erkunden der Welt
- Ermutigung und Sicherheit als Pole zur Autonomieentwicklung
- Ganz bleiben – beide leiblichen Eltern wertschätzen können - bedeutet sich selbst lieben zu können

Dr. Inés Brock - Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

08.11.2010

Jungen brauchen Väter

- Stärkung der männlichen Anteile
- Identifikationsfigur
- Vorbild für Lösungsmodelle und Interessen
- Lehrer für den Kontakt mit anderen (Männern **und** Frauen)

Dr. Inés Brock - Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin

08.11.2010

Mädchen brauchen Väter

- Lösung aus dem Bannkreis der Mutter
- erster Mann der bedingungslosen Liebe („Ich will dich heiraten!“)
- kennenlernen männlicher Bewältigungsmodelle und wichtige Abgrenzungserfahrung
- gestärkte Rückkehr zum Weiblichen, um an der Seite der Mutter zur Frau zu werden

Ziel der gewaltfreien Kommunikation

Einen Unterschied zu machen und etwas Neues auszuprobieren!