



## Artikel

### Die Vorteile der Gewaltfreien Kommunikation in der Familie

---

Eine besondere Herausforderung für uns sind Kinder. Und zwar nicht, weil Kinder "schwieriger" wären, sondern weil wir, als Erwachsene meistens nicht mit unseren Bedürfnissen verbunden sind und daher vor allem Forderungen (statt Bitten) stelle - was bei Kindern mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu Widerstand und Ablehnung führt.

Ich möchte Ihnen ein persönliches Beispiel geben. Der Ausgangspunkt ist eine Ihnen vielleicht nicht unbekannt Szene: Wir bringen unsere Tochter (damals 3 1/2 Jahre) abends meist um 20.00 Uhr ins Bett, weil wir den Abend ohne Kind für unsere seelische Gesundheit absolut benötigen. Oft kommt auf die Ankündigung "Ich möchte Dich jetzt ins Bett bringen" die klassische Antwort "NEIN!"

Wenn ich mich als Vater dann dazu hinreißen lasse, auf sie einzureden, sei es mit Belohnungen (Buch vorlesen) oder Drohungen (Kein Buch vorlesen), dann führte das bisher mit großer Sicherheit zum Streit. Und zwar deshalb, weil ich hinter ihrem "Nein" (was sie häufig auch einfach nonverbal durch ihre Körperhaltung ausdrückte), eine Ablehnung meiner Wünsche vermutete. Meine Gedanken gingen in die Richtung "Den ganzen Tag Sorge ich mich um dieses Gör, jetzt könnte sie auch mal was für mich tun!" Diese Gedanken sind es, die mich von meinen Bedürfnissen nach Unterstützung und Ruhe trennen, und die mich wütend machen.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation kann ich dieses "NEIN!" nun nicht als Ablehnung oder "Trotz" hören, sondern als Ausdruck ihres Bedürfnisses und eines Wunsches "Ich möchte lieber noch spielen." Wenn ich darauf emphatisch eingehe, können wir uns oft auf eine für uns beide angenehme Lösung einigen. Das kann manchmal heißen, dass sie noch eine Weile spielt und dann manchmal von selbst (!) sagt, dass sie müde ist. Manchmal merke ich auch, dass ich selbst auch schon sehr müde bin, und dann gehen wir alle gleichzeitig ins Bett. Oft schicke ich sie dann einfach ins Bett und sie akzeptiert das - denn die Erfahrung zeigt, dass Bedürfnisse vor allem erst einmal akzeptiert werden wollen (und nicht unbedingt sofort erfüllt werden müssen).