

Liebe Familien,

wir alle können uns sicherlich an Situationen erinnern, in denen wir im Nachhinein gerne anders reagiert hätten. Häufig sind es Konflikte, die uns hier sofort in Erinnerung treten. Wie sehen diese Konflikte meist aus?



Häufig sind sie mit Gebrüll, Frustration, Tränen und einem Unwohlsein auf beiden Seiten verbunden. Konstruktive Gespräche sehen eindeutig anders aus, doch wie soll das funktionieren? Der Psychologe Marshall Rosenberg hat in den 60er Jahren das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt. Er stellt sich hierbei die Frage, wie Menschen miteinander wertschätzend, konstruktiv und auf Augenhöhe herausfordernde Situationen lösen können.

## Giraffe oder Wolf? - Gewaltfreie Kommunikation

Marshall Rosenbergs Konzept der Gewaltfreien Kommunikation hat das Ziel, Konflikte auf eine friedvolle Art und Weise zu lösen. Hierzu zählt nicht nur der Verzicht auf körperliche Gewalt. Für Rosenberg ist auch der Verzicht auf verbale Gewalt, wie Beleidigungen, Bedrohungen sowie die Gefühle des anderen nicht zu verletzen wichtig. Um wertschätzend miteinander kommunizieren zu können, ist es wichtig, sich die eigenen Bedürfnisse und Gefühle bewusst zu machen. Rosenberg selbst sagt dazu: "Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und ihr Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen, sondern Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basieren, die schließlich die Bedürfnisse aller erfüllen." Doch was genau hat denn nun die Giraffe oder der Wolf damit zu tun? Finden Sie es selbst heraus:

Link zum Video: [Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg](#)

Die gewaltfreie Kommunikation hat viel mit dem Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse zu tun. Denn nur, wenn ich verstehe, was mich gerade beschäftigt, bin ich in der Lage, andere Personen in ihren Handlungen nachvollziehen zu können, um dann angemessen zu reagieren. Doch ganz ehrlich, das ist viel leichter gesagt als getan. Was sind eigentlich Bedürfnisse und wie mache ich mir diese bewusst? Hierfür gibt es eine ganz anschauliche Methode: Wir stellen uns unsere Bedürfnisse als Töpfe vor. Je nachdem, wie gut ein Bedürfnis erfüllt ist, hat der Bedürfnistopf eine unterschiedliche Füllmenge. Wer es selbst mal ausprobieren mag, kann dieses hier nachlesen:

Link zum Artikel: [Was sind Bedürfnisse? Diese Methode zeigt dir, wie du sie erkennst und erfüllst](#)

Gewaltfrei kommunizieren muss also gelernt werden. Wir Erwachsenen erfüllen hier für unsere Kinder eine Vorbildfunktion. Die Kinder lernen von uns zu kommunizieren und somit

auch, wie Konflikte gelöst werden können. In der folgenden Podcastfolge gibt Kathy, Mutter von 2 Kindern, hilfreiche Tipps, wie gewaltfrei in der Familie kommuniziert werden kann und welche Erfahrungen sie damit gesammelt hat.

Link zum Podcast: [Gewaltfreie Kommunikation - ELTERNgespräch | Podcast on Spotify](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und was gehört für viele mit dazu? Richtig, Glühwein und gebrannte Mandeln. Wie Sie beides ganz einfach zu Hause machen können, erfahren Sie hier: Wir haben ein alkoholfreies Glühweinrezept für die ganze Familie und eine einfache Anleitung für gebrannte Mandeln. Kleiner Tipp: Beides lässt sich auch gut zu Weihnachten als selbstgemachte Präsente verschenken.

Link zum Rezept: [Kinderpunsch](#)

Link zum Rezept: [Gebrannte Mandeln – schmecken wie auf dem Weihnachtsmarkt!](#)

### **Kinderfragen**

Durch Fragen erklären Kinder sich unsere Welt. Sie erklären sich dadurch nicht nur unsere gesellschaftlichen Normen, sondern auch mathematische und physikalische Gesetze. Manchmal stellen Kinder Fragen, die gar nicht so einfach zu beantworten sind und uns Erwachsenen auch mit einem Fragezeichen zurücklassen. Was eignet sich hier also besser, als sich selbst mit den Kindern auf Entdeckungstour zu begeben und die Erkenntnis herauszufinden. Wir alle haben es bei kaltem Wetter schon erlebt und wurden sicherlich schonmal gefragt bzw. haben uns selbst gefragt: Warum sieht man bei Kälte den eigenen Atem? Finden Sie es selbst heraus:

Link zum Video: [In der Ah!-Arktis - Ah! - im TV - Wissen macht Ah!](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Sagt die eine Giraffe zur anderen:*

*“Es hilft, Bedürfnisse zu identifizieren...und ich möchte wirklich gesehen werden.”*

*Antwortet die andere Giraffe: “Im Badezimmer hängt ein Spiegel.”*

Hoffen wir, dass es bei Ihnen etwas anders verstanden wird ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team Zukunft**