

»Das ist nicht richtig!«

Wut in der Kita

Im Laufe eines Tages erleben Menschen einen ständigen Wechsel von vielen verschiedenen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen. Sie freuen sich oder sind traurig, wütend, ängstlich oder schämen sich. Sie haben ein reicheres Innenleben, als es die karge Antwort »gut« oder »schlecht« auf die Frage »Wie geht es dir?« vermuten lässt. Oft allerdings ist man sich dieser eigenen Gefühle nicht bewusst, geschweige denn, dass man deren Energie nutzt. Ganz im Gegenteil. Mitunter scheint es sogar so, als ob diese Zustände den Menschen beherrschen. Was dabei verdeckt wird: Jeder erzeugt seine Gefühle selbst, je nachdem welche Interpretation sie oder er in einem Moment vornimmt. Barbara Leitner schaut sich für Betrifft Kinder die fünf Grundgefühle und ihre Kraft in einer Beitragsfolge an.

Zuerst die Wut, die Feuer-Kraft, die Klarheit will und doch oft zerstört.

Fünf Jahre ist es her, dass die Kita einen zusätzlichen Anbau bekam. Eveline, so bestimmte die Leitung damals, sollte dort arbeiten und einen neuen Kollegen einarbeiten, von dem im Ort erzählt wurde, dass er kompliziert sei. Die Mehrheit des Teams war zufrieden. Sie wurde von der Veränderung verschont. Eveline allerdings wurde überrumpelt und war viel zu brav, um deutlich zu sagen, dass sie das nicht fair findet. Sie schluckte ihre Wut runter, verbündete sich nach und nach mit dem neuen Kollegen und akzeptierte scheinbar den Status quo. Allerdings war sie seitdem für Anliegen des Teams quasi nicht mehr zugänglich. Ihre Wut war wie eingefroren und hatte sich in



Ich tue so, als wäre nichts.

Foto: Tabea Marten, www.fotografa.de

eine destruktive Kraft verwandelt. Auch sie trug dazu bei, dass das Team auseinander zu fallen drohte.

Wut, Ärger, Zorn sind ungeliebte aggressive Gefühle. Manchmal explosiv und manchmal durch spitze Bemerkungen oder Trotzreaktionen geäußert, manchmal auch still in sich hineingefressen, zeigen sie klar an, wie der oder die Betroffene die Situation erlebt, nämlich als »Das ist falsch!« Entsprechend werden Energiereserven mobiliert oder – wie im Fall von Eveline – blockiert. Wo es bei anderen knallt oder jemand laut seinem Ärger Luft macht, distanzierte sie sich von der Kita und den anderen und verweigerte sich allem, was nicht wirklich ihre Pflicht war.

Geschützter Spielraum für aggressive Gefühle

Je nach Typ, Situation und Konstellation schwanken auch in pädagogischen Berufen Tätige zwischen Aushalten und Runterschlucken oder einem vor Ärger hochgehen. Oft gibt es einen Wunsch nach Harmonie, in dem keine Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte Platz haben und auch unterschiedliche Befindlichkeiten als Signal nicht ernst genommen werden. Auch diese Professionellen haben dabei oft nur wenig Spielraum, Ärger, Wut und Zorn einfach anzuschauen als das was es ist: Einen Ausdruck dafür, dass jemand etwas überhaupt nicht passt, eine oder einer etwas anders will. Diese aggressiven Gefühle können der Samen für eine Veränderung sein. Etwas im eigenen Leben will anders gerichtet und geklärt werden. Das ist die Botschaft des inneren Erlebens. Daran ist viel Lebensenergie gebunden, die den Menschen dienen will.

»Wir sind niemals wütend, weil jemand anderes etwas gesagt oder getan hat«, betont Marshall Rosenberg. »Ärger wohnt in unserem eigenen Denken.«

Sie können sich selbst testen und den Auslöser im eigenen Denken erkennen:

- Wie ist das, wenn Sie aufgefordert werden, ihr bisheriges Team zu wechseln? Sie fühlten sich in diesem Team allerdings außerordentlich wohl, genossen die Zusammenarbeit und verstanden die Kolleginnen als Freundinnen.

- Und wie ist es, wenn Sie mit den Kolleginnen wiederholt Meinungsverschiedenheiten hatten und sich nicht gehört fühlten?
- Und wie, wenn Sie zwar gut zusammen arbeiteten, Sie aber Lust auf Veränderung haben und Sie die neue Aufgabe reizt?
- Erkennen Sie, dass nicht das Verhalten der anderen, sondern das, was Sie darüber denken und was Ihnen – unterschiedlich je nach Situation – gerade wichtig ist Ihr Gefühl auslöst?

Der erste Schritt für einen konstruktiven Umgang mit Wut, Ärger und Zorn besteht darin, die Verantwortung für diese Gefühle zu übernehmen und sie nicht den anderen in die Schuhe zu schieben. Zugleich muss zwischen dem Auslöser und dem Grund für die Wut, den Ärger, den Zorn unterschieden werden. Der Auslöser dafür mag im Verhalten eines anderen Menschen liegen. Der Grund liegt in der eigenen Bewertung.

Solange wir dem anderen die Schuld für etwas geben, bleiben wir an der Oberfläche des Problems, reagieren uns höchstens ab und schaffen eine Pseudoruhe.

Die Kollegin tat es, indem sie sich verhielt, als existiere das Team für sie nicht mehr. Kinder hören dann oft nur noch partiell oder gar nicht mehr auf jene Person, über die sie sich ärgern und von der sie sich ungerecht behandelt fühlen. Er oder sie ist für sie dann mehr oder minder gestorben. Worum es eigentlich ging, ist damit nicht verstanden oder erklärt.

Tatsächliche Veränderung beginnt jedoch erst, wenn der hinter dem Auslöser verborgene Schatz behutsam geborgen und genutzt wird. Statt klein beizugeben, das Unbehagen runterzuschlucken oder ungeschützt hinaus zu schleudern, was uns stinkt, brauchen wir den Mut und einen Schutzraum, den Frust wie einen Gast willkommen zu heißen und ihn zu fragen, was ihm wichtig ist.

Verantwortung für das innere Erleben

Damit bekommt die Kraft des Ärgers, der Wut, des Zorns eine Richtung. Es wird klar: »Ich ärger mich« »Ich bin wütend ...« »Mich erfüllt mit Zorn ...« Es lohnt sich, diese Sätze zu vervoll-



Ich bin so etwas von ärgerlich!
Foto: Tabea Marten, www.fotografa.de

ständigen und alles zu benennen, was für Tumult im Kopf sorgt. Erwachsene können das gut mit einem Blatt Papier tun.

Kinder sollte aussprechen können, was ihnen nicht gefällt und brauchen ein Gegenüber, das das ruhig und unparteiisch anhört. Es geht dabei nicht um ein Einverständensein oder bereits das Nachdenken darüber, was getan werden sollte. Zunächst geht es um das Verstehen der einen Perspektive, der des Kindes beispielsweise, dem der Turm zerstört wurde. Ihm könnte gespiegelt werden: »Du bist ärgerlich, weil u so lange gebaut hast und stolz darauf bist. Und denkst, dass hat der andere absichtlich gemacht hat, weil er neidisch auf ich ist...«

Marshall Rosenberg nennt das in sei-

nem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation die »Wolfsshow«. Der Wolf, als ein Symbol für eine gewaltvolle, beschuldigende Sprache. Er hat den Fokus auf den Mangel, schimpft auf andere oder sich selbst, wenn etwas nicht gut klappt. Hier wird die Kraft genutzt, indem in einem geschützten Rahmen alle Gedanken geäußert werden. In der Wolfsshow übernimmt die wütende Person die Verantwortung und gesteht ein: »Das alles ist bei mir los, auch wenn ich mir dessen gar nicht bewusst bin.«

Im Fall von Eveline waren fünf Jahre seit der Umstrukturierung vergangen. Seit der Zeit trug sie in sich, womit sie nicht einverstanden war: Sie fand es unmöglich, ungefragt in ein anderes Team wechseln und mit dem neuen, oft launischen Kollegen klarkommen zu müssen. Nun äußerte sie hinter der erstarnten Wand ihren Frust: »Ihr seid so herzlos. Ihr habt nicht im geringsten an mich gedacht. Das ist gemein.«

Dabei bemerkte sie: Es sind ihre Gefühle, ist ihr ihr Ärger, den sie bisher in Gedanken über die anderen verpackte – die sind unfair, ignorant, selbstsüchtig und unkooperativ empfand – und ge-gen die andere gerichteten hatte.

Oft ist schon eine erste Erleichterung zu spüren, wenn das alles ohne innere Zensur benannt wird. Das ist mitunter nicht so leicht, weil sich ein anderes Gefühl dazwischenschaltet, das wie eine Bremse wirkt: die Scham, so zu denken. Noch dazu kann bei dem Gegenüber Abwehr erzeugt werden. Gerade deshalb ist die Klarheit über den geschützten Rahmen wichtig und zu wissen, es geht nicht um Beschuldigung, sondern darum, dem eigenen Denken – und oft festen Gedankenmustern – auf die Schliche zu kommen. Erst wenn der Tiefe und Wucht der Wut, des Ärgers bzw. des Zorns in die Augen geschaut wurde, kann gesehen werden, was auf der anderen Seite liegt: Das, was sich die Betroffenen in dem Moment wirklich wünschen.

Für Eveline war das sehr schnell zu benennen: »Ich sehne mich danach, gleichberechtigt mit Euch zusammenzuarbeiten.«

Vor ihrem Team formulierte sie, zunächst vorsichtig und auch ängstlich, wie die Kollegen sie hören und wie sie reagieren würden: »Mir gefällt nicht, wenn von oben entschieden wird, wer mit wem zusammenarbeitet. Ich will in solche Entscheidungen einbezogen und gefragt werden. Mir ist wichtig, dass wir darüber reden, wie wir unsere Teamsitzungen nutzen.« Sie vermisste den Austausch, will eine wirkliche Zusammenarbeit.

Das Gefühl der Wut verlangt von uns, das innere Erleben nicht durch Frust und Schuld vernebelt, sondern klar, mit offenem Herzen anzuschauen:

Was ist mir wichtig in dem Moment?

Das verändert auch die Gefühle. Wo vorher Frust die Beziehung erfüllte, sind nun die eigenen Bedürfnisse augenscheinlich. Mitunter ist es ungewohnt, diese Gefühle tatsächlich zu spüren und zu befragen. Ungewohnt ist es auch, sich damit klar zu zeigen. Manchmal mischen sich in diese innerliche Zwiesprache auch andere Gefühle ein, vielleicht Traurigkeit oder Erschöpfung, wie viel Lebenskraft an diese Wut gebunden war, vielleicht auch eine Sorge, wie es nun weiter geht.

Allerdings ist erst ein Gespräch zwischen Gleichberechtigen möglich, wenn benannt ist, was wichtig ist. Der zerstörerische Kreislauf von gegenseitigen Beschuldigungen »Du hast angefangen«, »Nein du!« kann durchbrochen werden. Statt in Misstönen über andere zu sprechen, teilt sich die verärgerte Person selbst ehrlich mit.

Eveline stellte erstaunt fest, wie sich ihre angeblichen Gegner öffneten und ihr wohlwollend antworteten.

Durch ihre »innere Forschungsreise« kamen sie ebenso in Kontakt mit dem, was sie dringend brauchen. Auch sie wollen Mitentscheiden, wollen gesehen



So zeigte ich als Kind meine Wut.

Foto: Tabea Marten, www.fotografa.de

und gehört werden, brauchen Kooperation und Wertschätzung für ihre Arbeit.

Und natürlich konnten sie hören und ihr – anders als wenn sie sich im Angriffsmodus an sie wand – ehrlich über sich und ihr Verhalten in der Situation etwas sagen.

Etwa so: »Es stimmt, es ist nicht in Ordnung, dass wir nicht gemeinsam darüber sprachen, wie die Teams zusammengestellt werden.« »Ich sagte nichts dazu, weil ich froh war, dass ich nicht zu dem neuen Kollegen musste. Ich gebe zu, ich war feige.« »Jetzt verstehe ich erst, warum ich nicht gut an dich herankam. Ich wusste nichts davon, weil ich nicht so lange im Team bin.«

Ärger will ändern

In dem Moment, in dem der alte Ärger ausgesprochen wird, können sich Beziehungen neu ordnen. Es zieht Klarheit ein, was die eine Seite braucht und die andere Seite kann sich dazu verhalten.

Solange Urteile übereinander im Team

leben und unter den Teppich gekehrt werden, die einen als faul, die anderen als rücksichtslos oder überengagiert eingeschätzt werden, wird letztlich Gewalt gesät. Das ist kein Klima, in dem Kinder lernen, fair und freundlich miteinander umzugehen, selbst wenn das gezielt geübt wird. Die Kinder spüren deutlich: »Hier stimmt etwas nicht« und lernen eher von dem, was sie erfahren, als von dem, was ihnen gesagt wird. Das Vorbild ist für sie prägender als Worte oder Angebote zum sozialen Lernen.

Für Kinder ist es unterstützend, wenn sie Pädagogen um sich haben, die bereit sind, die Wutkraft im Sinne der Klarheit zu nutzen und die auch bemerken, wenn sie über ein Kind ärgerlich sind. Statt das Kind in eine Zwangsjacke von Urteilen stecken – »Dieses Kind ist aggressiv, hyperaktiv, nicht normal! Kein Wunder, bei der Familie!«

– die das Kind einschränkt und hilflos macht, kann eindeutig benannt werden, um was es geht: »Ich mag nicht, wenn du ein anderes Kind haust, wenn dir etwas nicht passt. Ich will, dass wir fair miteinander umgehen.« Das bezieht die Fachkraft mit ein, die nicht ihre Erwachsenenmacht gegenüber dem Kind ausspielt, sondern zwischen beiden Seiten mediert. Wenn Pädagogen bemerken, dass einige Kinder bei ihnen starke Gefühle auslösen, ist es ihre Verantwortung, zu schauen, welcher blinde Fleck in der eigenen Geschichte durch das Kind und sein Verhalten berührt wird und sich darum zu kümmern.

Kinder brauchen reife, reflektierte Erwachsene, die sie unterstützen, auch diese starken Gefühle von Wut, Ärger und Zorn anzunehmen und deren Kraft zu nutzen, ohne sich und anderen zu schaden. Konfliktscheuheit oder die Idee, um sie als ErzieherInnen oder LehrerInnen ginge es im pädagogischen Prozess nicht und ihr Innenleben sei tabu, sorgen eher für mehr emotionales Durcheinander, statt dass sie der gewünschten Souveränität dienen.

Kindliche Wut ist ungefiltert und erschreckt

Kinder erleben, je jünger sie sind, um so ungefilterter eine Situation als nicht in Ordnung und äußern ihre Wut-Kraft zunächst gerade heraus. Sie denken darüber nicht nach. Sie sind voll und ganz von dem Gefühl ergriffen.

Das ist ihre innere Wahrheit. Darauf beschwichtigend oder gar nicht einzugehen bezeichnete der Psychoanalytiker Daniel Stern als »Raub der Gefühle«. Das Kind wird in seiner inneren Wahrnehmung irritiert, lernt seine Gefühle nicht ernst zu nehmen bzw. nicht zu fühlen. Damit bekommen auch sie nicht Zugang zu der Kraft, die in der Wut steckt.

Sie brauchen Erwachsene, die ihnen spiegeln: »Dir gefällt nicht, dass hier dieser Zaun ist, über den du nicht drüber kannst. Du willst klettern, willst vielleicht gucken, ob Mama schon kommt.« Oder: »Du magst nicht mitten im Spiel unterbrochen werden, nur weil es Essen gibt. Du hast noch gar keinen Hunger und willst selbst entscheiden, wann du zum Essen gehst.«

Dabei geht es vor allem darum, die Wahrheit des Kindes zu entdecken. Es geht nicht darum, die eigene Wahrheit aufzugeben. Vermutlich ist die Fachkraft in dem ersten Beispiel um die Sicherheit des Kindes besorgt, braucht im zweiten nach einem langen Vormittag mit den Kindern endlich Ruhe und Entlastung und wartet auf die Mittagspause oder hat Angst, die Abläufe im Haus würden auf den Kopf gestellt. Diese Bedürfnisse sind ebenso wichtig wie die der Kinder nach Freiraum und Bewegung, Selbstbestimmung und Einbezogensein. Den Kindern zuzuhören, was ihr klares »Nein, das gefällt mir nicht!« auslöst, kann der Anfang für eine weitere Entwicklung im Kita- oder Schulteam sein.

Doch was ist, wenn die Erwachsenen keinen oder nur einen eingeschränkt



So ging es mir, wenn sie nicht gesehen wurde.
Foto: Tabea Marten, www.fotografa.de

ten Zugang zu ihrer Wut-Kraft haben? Sie können dann die Vehemenz des Veränderungsimpulses nicht aushalten und drosseln das Kind.

Ein Kind, das für sich klar empfindet, dass etwas in seiner Vorstellung von Welt nicht stimmt, wird gezwungen, ihre eigene Erregung zu bremsen und still zu sein. Ihnen bleibt nur, klein bei zu geben und nicht der inneren Wahrheit zu folgen oder zu revoltieren und noch lauter zu werden.

Es gibt Kinder, denen das Label anhaftet, Störenfriede, schnell ärgerlich zu sein und zu Wutanfällen zu neigen. Eine Emotion überrollt sie und sie kommen gar nicht dazu zu spüren, was mit ihnen los ist. Je älter sie sind, um so mehr spulen sie ein Verhalten ab, mit dem sie sich entlasten und scheinbar zur Ruhe kommen. In ihnen bildet sich ein Muster, wie sie bei einem entsprechenden Auslöser reagieren. »Dann hau ich eben zu, um mich zu schützen, um nicht innerlich zu spüren, wie ärgerlich bin und wenn ich dafür angemeckert werde, kriege ich sogar eine Aufmerksamkeit in der Gruppe, die mir sonst nicht gegönnt wird.«

könnte ihre unbewusste innere Stimme sagen. »Je öfter Menschen Vorwürfe und Verurteilungen hören, desto defensiver und aggressiver werden sie und desto weniger werden sie sich in Zukunft um unsere Bedürfnisse kümmern«, schreibt Marshall Rosenberg. In vielen Kitas und Schulen gibt es Kinder, die von den Fachkräften quasi abgeschrieben sind, weil sie »bocken« und blockiert sind.

Möglich wäre es allerdings, sich auch als Fachkraft zu fragen, was es bei ihnen auslöst, wenn Kinder sich z.B. darum streiten und sogar prügeln, wer zuerst an der Tür ist. Wichtig ist, sich selbst aus dem Geschehen als eine Dynamik beeinflussende Person nicht herauszunehmen. Reagiere ich selbst wütend, werde ich zum Brandstifter. Wenn ich das Drängeln aber als ein Spiel der Kinder sehe, werde ich damit spielerisch umgehen. In dem Moment, wo ich frei und in Frieden bin, kann ich schauen: Was ist der gute Grund, warum das Kind so handelt.

Alles was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu befriedigen. Indem es Fachkräften gelingt, sich in die Gründe für das Verhalten der Kinder einzufühlen und eine Idee davon zu bekommen, warum sie nicht so handeln, wie es ihnen gefallen würde, können sie verständnisvoller und offener reagieren. Auf dieser Basis sind eher Lösungen zu finden, bei denen nicht eine Seite gewinnt, die andere verliert, sondern die Bedürfnisse beider getroffen werden.

Meist ist es dafür nötig, sich selbst innerlich in den Arm zu nehmen und zu beruhigen, damit der andere, wenn wir uns mitteilen, keine Vorwürfe hören muss.

Dann könnte die Erzieherin vielleicht zu jenem Kind sagen, dass wütend auf das unterbrochene Spiel reagiert: »Du willst weiter spielen, bist so vertieft. Dir gefällt das mit den Essenszeiten nicht, hast noch gar keinen Hunger. Du willst selbst entscheiden, wann du das Spiel beendest.«

Empfindungen sind verknüpft mit den fünf Sinnen. Wir spüren sie körperlich, beispielsweise Schmerz.

Instinkte sind verbunden mit biologischen Programmierungen und unserer Triebnatur. Sie sind da, um unser Überleben zu sichern. Deshalb haben wir Hunger, sind neidisch, gierig, spüren Liebe, wenn wir ein Baby sehen.

Gefühle werden durch unsere Interpretation der Umwelt erzeugt, je nachdem, wie etwas innerlich bewertet wird. Amana Virani unterscheidet fünf grundlegenden Bewertungen und vergleicht die damit verbundene Kraft mit den fünf Elementen in der Natur, Kräfte, denen man sich bewusst werden und die man nutzen kann.

Als Emotionen werden unerlöste, festgesetzte alte Gefühle bezeichnet, in denen sich oft vielerlei nicht Gefühltes vermischt.

Die fünf Grundgefühle

- Wut
- Trauer
- Angst
- Freude
- Scham

Wut ist eine sehr heftige, aggressive durch eine als unangenehm empfundene Situation ausgelöste Reaktion, die meist schwer zu kontrollieren ist. Wut ist heftiger als der Ärger und schwerer zu beherrschen als der Zorn.

Oft findet sich durch diese Offenheit wie von selbst eine Lösung, ist der Widerstand wie weggepustet – weil das Kind sich gesehen fühlt.

Zugleich eröffnet sich der Spielraum vieles neu mit den Kindern zu entscheiden: Ob ihnen beispielsweise früher angekündigt wird, dass es bald Essen

gibt, ob vielleicht die Essenszeiten tatsächlich verändert werden können, es eine Zeit bzw. ein Angebot im Laufe des Tages gibt, wo die Kinder selbst Anfang und Ende bestimmen.

Sich seiner selbst bewusst werden

Für Kinder ist es dabei sehr sinnvoll, zugleich zu spüren: So bin ich körperlich da, wenn ich wütend bin.

Erwachsene können Kinder unterstützen, dieses Gefühl zu erforschen: »Wo spürst du die Wut in deinem Körper? Im Bauch? Wie ist die Wut? Wie ein Drache, der Feuer speit? Oder wie ein Vulkan? Und wenn der sich ergießt, was geschieht dann? Hat deine Wut eine Farbe, einen Klang? Was will sie? Kannst du sagen, was dir wichtig ist?«

Wut wird nicht weggemacht, sondern gesehen. Ein konstruktiver Umgang ist möglich.

Indem die Kinder früh lernen, Beziehung zu ihrem Gefühl aufzunehmen, lernen sie, sich selbst zu beobachten und zu verstehen. So entsteht Selbstbewusstsein. Sich selbst bewusst zu sein, was ich gerade brauche und anders will.

Dazu gehört selbstverständlich klar ausdrücken zu können: »Nein, das will ich nicht. Das tut mir nicht gut. Das mag ich nicht.« Das sind die Aussagen, die sich hinter der Wut-Kraft verbergen. Dieses klare »Nein« ist die Voraussetzung dafür, zu anderen Dingen klar »Ja« sagen zu können, eine Eindeutigkeit, in der auch Kinder unbedingt unterstützt werden sollten.

Mitunter brauchen zunächst die Erwachsenen einen Weg der inneren Befriedung. Kinder hatten im vergangenen Jahrhundert eindeutig eine andere Stellung als sie ihnen heute zugestanden wird. Deshalb steckt vielen noch der Zwang in den Knochen, »artig« zu sein zu müssen. Dieser Ballast ist noch nicht abgetragen und deshalb fängt auch das Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Wut, Ärger und Zorn für

netz-tipps

www.familienhandbuch.de

Im Familienhandbuch des Staatsinstitutes für Frühpädagogik (IFP) widmet die Pädagogin und Fachjournalistin Petra Stamer-Brandt einen Beitrag dem Thema Wut bei Kindern. Sie beschreibt ausführlich, was aus Kindersicht Auslöser für Wut sein kann und hält eine lange Liste von möglichen Ideen bereit, wie der Wutanfall verhindert oder – wenn das zu spät kommt – die Wut aufgelöst werden kann.

<http://www.familienhandbuch.de/hafige-probleme/erziehungsprobleme/wenn-kinder-wutend-werden>

www.labbe.de

Bei »Zzzebra: Das Web-Magazin für Kinder« des Labbé-Verlages finden sich unter dem Stichwort »Wut« viele Spielanregungen, wie die Kraft dieses Gefühls mit den Kindern gemeinsam erfahren werden kann – ohne den Anfall dabei.

<http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp?themaId=671&titelId=4942>

Kinder damit an, dass sich die Erwachsenen ihrem inneren Erleben stellen.

Barbara Leitner

Quellen und Literaturempfehlungen

Vivian Dittmar: Gefühle & Emotionen.

Eine Gebrauchsanweisung. ISBN 978-3-940-77301-2, Euro 17,50

Kleine Gefühlskunde für Eltern, ISBN 978-3-940-77320-3, Euro 15,50

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag Paderborn