

# Kooperation statt Gehorsam

GFK-Trainerin und  
Großmutter  
**Barbara Leitner**  
über ihr privates  
und berufliches Leben  
mit der GFK

## Das Kind muss ins Bett!

Vermutlich jeder Mensch hat seine Auslöser und kennt typische Situationen, in denen sie oder er leicht die Fassung verliert. Für mich war das selbst als Großmutter noch lange Zeit das Zubettbringen meiner beiden Enkelkinder. Gerade dem inzwischen siebenjährigen Mädchen fiel häufig noch dieses und jenes ein, um das Einschlafen auch an einem Wochentag bis weit über 21 Uhr auszudehnen. Ich war müde und genervt und dachte:

*Die Kinder müssen doch schlafen!  
Wenigstens zehn Stunden! Wie kriege  
ich sie morgens wach? Wie wird  
das für sie in Kita und Schule?*

Diese Gedanken hatte nicht das Geringste mit der Realität der Geschwister zu tun. Sie amüsierten sich und schienen voller Energie. Für mich nach einem reichen Nachmittag unerklärlich. Und vor allem zu viel. Das jedoch zu erkennen und mir auch einzugestehen, fiel mir gar nicht so leicht.

**An dieser Stelle rutschte ich in ein altvertrautes Muster: erst etwas auszuhalten, was anstrengend ist, den Punkt nicht zu bemerken, an dem sich mein innerer Bedürfnisbecher immer zügiger leert, und dann zu meckern, kurz bevor ich am Ende bin.**

Mit dieser Strategie ging ich durchs Leben – bis ich die GFK kennenlernte. Da hörte ich erstaunt die mir bis dahin vollkommen unvertraute Frage: „Wie geht es dir in diesem Moment?“

Langsam begann dadurch ein Panzer um mich herum aufzubrechen. Ich lernte, mich besser

wahrzunehmen und mich für das einzusetzen, was mir wichtig ist, **und gerade dadurch für andere sichtbarer zu werden.** Meine Enkel erwischten mich jedoch hier an einer Stelle, an der noch der alte Mechanismus griff, ich mich, statt meiner Bedürfnisenergie zu folgen, von den Ideen des „man sollte, müsste, darf oder darf nicht“ leiten ließ. In dem Fall:

**Kinder müssen um acht ins Bett!  
Nein, müssen sie nicht.**

**Und ich muss nicht ein aufgewecktes  
Kind ertragen, dass nach 20 Uhr  
seine kreativsten Einfälle hat!**

In solchen konflikträchtigen Situationen zeigt sich für mich der Schatz der GFK: meiner Wirklichkeit wie der der anderen vollen Respekt zu schenken und einen Zwischenraum zwischen beiden zu lassen, in dem etwas Neues entstehen kann.

Da geht es ums Verhandeln. Beim Zubettgehen zu klären, was meiner Enkelin wichtig ist und was mir. Und zu sehen, wo wir einander treffen: Beide brauchen wir Freundlichkeit, Respekt, wollen Verständnis.

## Meine eigene Hilflosigkeit spüren

Daran knüpfte ich an. Wirksam konnte mir das nur durch Ehrlichkeit gegenüber mir selbst und dem kleinen, starken Mädchen gelingen. Bei mir ist nach einem Nachmittag mit den beiden Kindern mein Depot an Freude und spielerischer Gelassenheit aufgezehrt. Dann brauche ich eine Pause und Ruhe. Mit protestantischer Arbeitsmoral aufgewachsen, ist es für mich nicht leicht, mir das zuzubilligen und zu spüren, dass ich erschöpft bin. Und auch wie hilflos ich mich fühle, wenn ich sie nicht mit Sanftmut und guten Worten zum Schlafen bringe. Und wie frustriert ich erst bin, wenn ich laut und ärgerlich werde.

*Bewusst gab ich mir Raum für all diese  
Gefühle und Bedürfnisse, die meine  
Enkel nicht mitkriegen konnten, so  
gut wie ich sie versteckt hatte ...*

Welch großartige Gelegenheit für mich, dem Kind nicht Gehorsam abzuverlangen, sondern

es um Kooperation zu bitten. Als wieder Übernachtung anstand, sprach ich sie in entspannten, zweisamen Situation auf dem vorstehenden Abend an. Ich würdigte ihre und Kreativität, die sie auch nach 20 Uhr langen Tobens auf dem Spielplatz noch sprüht und sagte ihr, dass ich diese Kraft einfach nicht mehr habe. Ich fände es blöd zu schimpfen, wenn ich nicht mehr wisse. An ihrem Ausdruck konnte ich ablesen, dass sie mit einer Mischung von Erstauner *Weiß-ich-doch* zuhörte.

**Mich nicht länger auf ein Machtspiel zulassen und mich verletzlich und hilflos zu zeigen, wirkte wie ein Wir mit dem Zauberstab.** Zuvor hatte ich bereits überlegt, welche konkrete Bitte ich mulieren wollte, womit mir das Mädchen Geschenk machen könnte: Beim Geschick vorlesen ruhig im Bett liegen zu bleiben zuzuhören! Als ich sie danach fragte, willigt sofort ein: „Ja. Klar. Mach ich!“ Und tatsächlich schlief das Kind kurz nach acht neben mir im Bett ein. Inzwischen genügt es, sie vor dem Abend kurz zu fragen, ob unsere Vereinbar auch heute gelten kann, und schon lange ist mir kein Grund mehr zu meckern.

Kein Wunder: Eine wichtige Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation sagt: **Bedürfnisse stehen niemals in Konflikt miteinander.** Konflikte gibt es bei der Wahl der Strategien. Und das Bedürfnis nach Ruhe, Sichtbarwerden und Gehörtwerden, wichtig zu sein, haben wir ja beide. Das zu wissen erleichtert mir, mich ernst zu nehmen: Auch als Großmutter, die gern Zeit mit ihren Enkeln verbringt, darf ich meine Grenzen achten und benennen.

**Damit eröffne ich den Kindern die Chance, einen Beitrag zu meinem Wohlbefinden zu leisten – so wie ich für die beiden da bin. Dadurch genießen wir drei eine gute Zeit miteinander.**

Mit etwas Nachdenken finden wir – ob Großeltern, Eltern oder PädagogInnen, die mit Kindern arbeiten und leben, – sofort Situationen, in denen der Konflikt vorprogrammiert scheint: Das Anziehen vorm Losgehen; Morgen ist für Eltern häufig solch ein Anlass. Dieses: „Ich muss zur Arbeit!“ Oder die Anforderung an die Kinder, das Spiel zu beenden: „Das Essen wird sonst kalt!“



## Als Erwachsener gut für sich sorgen

Wir verkünden diese Sätze und erwarten, dass sich die Kinder ihnen ergeben wie einer höheren Gewalt. Und opfern diesen hilflosen Forderungen etwas so Kostbares wie unsere Beziehung. Die GfK half mir, eine Orientierung auf die Frage zu finden, wie wir als Menschen miteinander in Kontakt kommen und einen Umgang finden, der beiden Seiten guttut. Dafür hilft es, dieses „Muss“ und „Sollte“ in das zu übersetzen, was mir wichtig ist, dieses Bedürfnis in mir selbst zu spüren und groß werden zu lassen und möglichst mit dieser Fülle den Kindern zu begegnen.

Bei meinen Seminaren lade ich Eltern und PädagogInnen ein, ihre eigenen Bedürfnisse in verschiedenen Alltagssequenzen zu erforschen und ernst zu nehmen. Bei Eltern, vor allem jedoch bei ErzieherInnen und LehrerInnen, ruft diese Einladung häufig ein Erstaunen hervor:

### Mir darf es gutgehen? Ich muss nicht nur Kinder gut betreuen und das Bildungsprogramm bzw. den Lehrplan erfüllen?

Ja. Mehr noch: Dieses Gutgehen und Verbundensein mit den eigenen Bedürfnissen ist für mich eine Voraussetzung dafür, dass die Fachkräfte ihre pädagogischen Herausforderungen

in guter Qualität und authentisch erfüllen können. Das wird oft vergessen, wenn Leitungen, Träger, Behörden und Politik fordern: „**Das und das ist der Auftrag für Kita und Schule. Das müsst ihr tun!**“ Die eher ärmlichen Rahmenbedingungen für Kita und Schule in einem reichen Land wie Deutschland befördern nicht unbedingt diese Klarheit der Selbstfürsorge für Menschen, die mit ihrem Verhalten Modell für die nachwachsende Generation sind.

Gleichwohl: Verantwortung für sich tragen Erziehende stets selbst. Für ein Aufwachen in einer demokratischen Kultur wäre es nützlich, Kinder könnten von Erwachsenen ablesen, wie diese verantwortlich und frei für sich selbst eintreten, ohne zu klagen bzw. sich oder andere zu beschuldigen. Wie können ErzieherInnen und LehrerInnen für sich sorgen und immer wieder zu einer offenen, partizipativen, gewaltfreien Grundhaltung zurückkommen, gleich welche konkreten Situationen in Kita oder Schule sie bewältigen?

### Den Zwischenraum zur Konfliktlösung finden

Von Stefan Zweig stammt der Satz: „Weisheit ist es, eine Pause zu machen zwischen Auslöser und Reaktion.“ Das verlangt erst einmal innezuhalten und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. **Welche Befreiung liegt für**

**ein Kita-Team darin, wenn auch die Leiterin zugibt, dass sie es gerade ziemlich anstrengend findet, mit dem Kind X oder Y zusammen zu sein.** Dass sie Abstand braucht. Sie sein Verhalten verstehen möchte. Sich Unterstützung wünscht. Daran kann das Team andocken, geht es doch den KollegInnen ähnlich. Auch sie wollen entlastet werden, lernen, neue Zugangsweisen finden. Dieses gemeinsame Erforschen und Teilen von Bedürfnissen schafft Verbundenheit, sorgt für eine Entlastung und Entspannung.

Zugleich öffnet sich dadurch der Raum für Neues. Beispielsweise: Lasst uns viele Beobachtungen von Situationen mit dem Kind sammeln, damit wir uns nicht an *einem Bild* vom angeblichen Störenfried festbeißen und ihm jenseits von Zuschreibungen begegnen können.

**Es lohnt sich, mit etwas Abstand und ausreichend mit der Bedürfnisenergie verbunden auf herausfordernde Situationen zu schauen und sich klare Bitten zu überlegen:** Was möchte ich, dass das Kind tut? Ausreichend als Persönlichkeit wahrgenommen, wird es sich gewiss darauf einlassen. Deshalb ist es an uns als Erwachsene, untaugliche, gewaltvolle Strategien auszusondern, uns ein neues Handlungsrepertoire zu erarbeiten und es zu erweitern. Dann werden wir in Verbindung bleiben, Konflikte transformieren, allen Kindern auf freundliche Weise begegnen und einen guten Weg miteinander finden.