

Eltern Frühe Kindheit

Gewaltfrei kommunizieren

Die einfühlsame Gesprächsführung, auch Gewaltfreie Kommunikation (GFK) genannt, wurde im Jahre 1984 vom US-Amerikaner Marshall B. Rosenberg (1934-2015) entwickelt. Sie ist eine lebensbejahende Grundhaltung, die auf Empathie und Bedürfnissen beruht. Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, die unserer menschlichen Natur entspricht. Sie gründet auf Mitgefühl, Verständnis für unsere Gefühle sowie unsere Bedürfnisse. Diese Kommunikationsform stellt eine tiefe Verbindung zwischen Menschen her, da sie Klarheit schafft.

- Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns, die Gefühle und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. Dadurch nehmen wir die Vielfalt von uns Menschen wahr. Wir öffnen unser Herz.
- Konflikte werden genutzt, um darunterliegende Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Erfüllte Bedürfnisse erleichtern unser Leben und steigern die Lebensqualität.
- In der frühen Kindheit ist das empathische, präzente Miteinander von Kind und Erwachsenen der grösste Garant für das körperliche und seelische Wohlbefinden aller.
- Gewaltfreie Kommunikation in der Familie wirkt sich positiv auf die Beziehungsfähigkeit des Kindes aus. Die Kinder entwickeln einen gesunden Respekt, auf Grundlage des Einfühlungsvermögens. Zudem lernen Kinder ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken.

Kinder brauchen wohlwollende, innerlich starke und warmherzige Bindungspersonen, die sie in eine komplexe Welt leiten und begleiten. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Instrumente, mit welchen Erwachsene jede Entwicklungsphase des Kindes bis zur Selbsterkenntnis begleiten können.

Auf dem beiliegenden Faltblatt sind wichtige Punkte der Gewaltfreien Kommunikation zusammengefasst. Sie können das Papier falten und in die Hosentasche stecken. Vielleicht unterstützt es Sie in gewissen Situationen mit Ihrem Kind.

Mehr über die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie hier:



Video – Gewaltfreie Kommunikation mit kleinen Kindern
von *wertebasiert wachsen*, 20 Minuten, auf Youtube.



Fachliteratur – Mediothek Akzent Luzern – kostenlose Ausleihe