

„Wie heilsam Worte wirken können

Hannelore Kleiß, Kommunikation und PR
nach einem Gespräch mit Margit Rebhahn und Christina Gregori,
Sozialpädagoginnen WGTAMAYA

Wer die Mädchenwohngruppe TAMAYA betritt, dem fallen gleich einmal die bunten Kärtchen mit den einzelnen Worten auf, die an Wänden und Möbelstücken angebracht sind. Beim Eingang in das gemütliche Wohnzimmer steht Vertrauen. Oberhalb vom Fernseher steht Kreativität. Beim Bücherregal steht Ruhe. Sie sind Teil des Projekts „Gewaltfreie Kommunikation.“

Eine Sprache für Gefühle finden

Margit Rebhahn und Christina Gregori sind Sozialpädagoginnen in der Wohngruppe Tamaya (WG), in der neun Mädchen im Alter von 14 bis 18 Jahren betreut werden. Sie erklären, was es mit den Kärtchen auf sich hat. Die Kärtchen stehen für Bedürfnisse und sind Teil des Projekts „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg. „Dabei geht es darum, eigene Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Vielen Mädchen fehlen die Worte für ihre Gefühle und für das, was sie sich von ande-

Margit Rebhahn (li.) und Christina Gregori (re) zeigen, wie Kommunikation läuft, wenn der Wolf seine Zähne fletscht und sich die Giraffe davon nicht irritieren lässt.

ren wünschen. Die Kärtchen helfen, uns Bedürfnisse wie Vertrauen oder Verständnis bewusst zu machen und Worte dafür zu kennen. Das Lernen mit den Mädchen ist wie das Üben einer neuen Sprache“ erzählt Christina.

Die Mädchen konnten sich nicht aussuchen, mit wem sie hier zusammenleben. Das allein birgt schon jede Menge Konfliktpotential. „Dazu kommt noch, dass sie durch ihre Vorerfahrungen sehr verletzlich sind. **Sie haben kaum Wege gelernt, konstruktiv mit Konflikten umzugehen.** In GFK-Sprache würde man sagen, sie sprechen die ‚Wolfsprache‘“, erklärt Margit. Der Wolf dient in der GFK als Symbol. Er zeigt gleich einmal seine Zähne, indem er anderen sagt, was sie alles falsch machen. „Du bist unfähig.“ Selbst hingegen ist er sich keiner Verantwortung bewusst: „Ich kann nichts dafür.“ Mit Drohungen versucht der Wolf, andere zu einem bestimmten Verhalten zu bringen: „Wenn Du noch einmal ...“ Der Wolf stellt klare Forderungen: „Hör endlich auf...“

„In diesem Ton geht jede Kommunikation baden. Doch genau diese Worte haben die Mädchen oft gehört – von Eltern, Geschwistern oder in der Schule. Ihr Selbstwert ist im Keller. Dabei trägt jede ein großes Bedürfnis nach Nähe, Verständnis und Vertrauen in sich.“ Mit dem Projekt GFK gestalten Christina und Margit hier ein Lernfeld für eine andere Sprache, die „Giraffensprache“.



Ein Weg zur Erfüllung eigener Bedürfnisse

Die vier Schritte der GFK sind wie eine Brücke hin zur Erfüllung eigener Bedürfnisse. Sie klingen einfach, was nicht bedeutet, dass sie leicht umzusetzen sind.

1. Schritt: Beobachten – ohne zu bewerten
2. Schritt: Fühlen – ohne zu interpretieren
3. Schritt: Bedürfnisse – statt Strategien
4. Schritt: Bitten – statt fordern

Warum Giraffensprache? Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen. Sie kann mit ihrem langen Hals einen guten Abstand und Überblick bewahren und ist ein ideales Symbol für eine einfühlsame Verständigung.

Vorbild und Modell sein

„Für uns als Pädagoginnen ist die GFK ein hilfreiches Handwerkszeug, das wir gerne anwenden. Einmal monatlich gestalten wir beide eine Gruppenbesprechung mit dieser Methode. Wir selber sind dabei auch Modelle, an denen sich die Mädchen orientieren können. Wenn sie uns mit diesen Worten hören, spüren sie zugleich, wie es uns geht.

Das verändert die Wahrnehmung und macht sensibler im Umgang mit sich selbst und mit anderen,“ beschreibt Christina.

Nach einer kleinen Einführung starten die GFK –Gruppenbesprechungen immer mit einer Befindlichkeitsrunde. D.h. **jede bekommt ihren Platz, jede wird gehört, jede wird gesehen, jede darf so sein, wie sie ist.** Bedürfniskarten, Gefühlskarten oder Bilder erleichtern es, die richtigen Worte zu finden. „Es braucht Mut, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und zu formulieren. Oft gibt es dann Staunen darüber, dass mehrere ähnliche Bedürfnisse äußern. Das allein schafft ja schon Verbindung,“ freut sich Margit.

Christina hat gleich ein Beispiel aus ihrem letzten Nachtdienst, in dem Nadine abgängig war. „Du bist die ganze Nacht nicht nach Hause gekommen und warst nicht erreichbar. Ich habe mir Sorgen gemacht und dachte, Dir sei etwas passiert. Ich möchte mich auf unsere Vereinbarungen verlassen können. Bitte gib mir nächstes Mal bescheid, wenn Du vorhast bei einer Freundin zu übernachten.“ Wenn ich das so formuliere, klingt das ganz anders, als wenn ich sage: „Wenn Du noch einmal wegbleibst, ohne vorher Bescheid zu geben ...“ Es gibt keinen Menschen, der nur Wolf oder nur Giraffe ist, und manchmal fällt es selbst nach jahrelangem Üben nicht leicht, bei der einfühlsamen

Art der Kommunikation zu bleiben.

„Die Mädchen sind oft wirklich erstaunt, dass wir so betroffen sind aufgrund ihres Verhaltens. Sie meinen, weil wir für unsere Arbeit hier bezahlt werden, sei uns egal wie es ihnen geht,“ erzählt Christina. Margit beschreibt, womit das zusammenhängt: „Da steckt natürlich viel Schmerz dahinter, denn die Fürsorge, die sie hier erleben, hätten sie sich berechtigterweise von ihren Eltern erwartet und gewünscht.“

Gefordert sein und daran wachsen

Margit und Christina sind nun schon das dritte Jahr für das Projekt verantwortlich, das vorerst nur für ein halbes Jahr gedacht war: Margit: „Es fordert mich heraus, mich auch mit meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen intensiver auseinanderzusetzen. Und es wirkt in alle Lebensbereiche hinein, weil ich dann auch die Kommunikation im Team, mit dem Partner, mit unseren Kindern hinterfrage und beginne, anders zu gestalten.“ Was sich für Christina verändert hat, beschreibt sie spontan so: „Gelassenheit, Geduld und Mitgefühl, für mich selbst und andere sind gewachsen“.

Für alle, die neugierig geworden sind und sich für die GFK interessieren, haben die beiden noch einen **Buchtipparat** – „leicht zu lesen, kurzweilig und sofort anwendbar“:

Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation.
Serena Rust. Burgrain 2013

Für uns als Pädagoginnen ist die Gewaltfreie Kommunikation ein hilfreiches Handwerkszeug. ...Wir selber sind dabei auch gefordert als Modelle, an denen sich die Mädchen orientieren können.

Christina Gregori

