

100 Karten zum Erlernen
der Giraffensprache

Eder • Oblasser

Sag es wie die Giraffe

Gewaltfreie Kommunikation für Kinder



BELTZ

Inhalt

Hier kommt Giffi Giraffe!	3
Was macht die Giraffensprache so besonders?	4
Woran ist die Wolfssprache erkennbar?	5
Wie funktioniert die Giraffensprache?	6
Welche GFK-Bildkarten gibt es?	8
Wie wird das Kartenset eingesetzt?	9
Einzelsetting	9
Die Giraffensprache komplett erlernen	9
Die Giraffensprache schrittweise erlernen	14
Gruppensetting	15
Kartenverzeichnis	17
Literaturempfehlungen	21
Wer sind wir?	22
Autorinnen	22
Illustratorin	22

Hier kommt Giffi Giraffe!

Mit diesem Kartenset lernen Kinder spielerisch die »Giraffensprache« der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Die Gewaltfreie Kommunikation hat Marshall B. Rosenberg vor einigen Jahrzehnten methodisch entwickelt. Sie ist inzwischen weltweit bekannt und geschätzt.

Weshalb wird die Gewaltfreie Kommunikation auch Giraffensprache genannt? Nun, das kommt daher, dass die Giraffe das Landtier mit dem größten Herzen ist. Das Herz wiederum steht als Symbol für Liebe und Empathie. Somit verspricht ein großes Herz auch jede Menge Einfühlungsvermögen.

Aus den genannten Gründen wurde die Giraffe zum Erkennungszeichen für die Gewaltfreie Kommunikation. Aber nicht nur ihr Herz, sondern vor allem auch der außergewöhnliche Körperbau bringen sie in eine überlegene Position, aus der es sich vorzüglich beobachten lässt.

Der friedlichen, empathischen Giraffe entgegengesetzt ist der Wolf. Daher verwendet die Gewaltfreie Kommunikation als Gegenspieler zur Giraffe auch den Wolf als Symbol und redet von »Wolfssprache«, wenn es um einen ungeklärten Befindlichkeitszustand oder um eine impulsive, noch nicht reflektierte Reaktion geht.

Wie kann die Giraffensprache in einfachen Schritten erlernt werden? So funktioniert's: Der/Die Therapeut:in bespricht gemeinsam mit dem Kind eine Problemsituation. Giffi Giraffe hilft dem Kind dabei, auftretende Gefühle und verschiedene, sich dahinter verbergende Bedürfnisse zu erkennen.

Über die dauerhafte Beschäftigung mit den liebevoll gestalteten Bildkarten lernen Kinder in Therapie und Beratung, sich selbst besser zu reflektieren und aktiv gewaltfrei zu kommunizieren. So wird der Grundstein für eine zugewandte und ehrliche Kommunikation gelegt und die Wolfssprache tritt in den Hintergrund.

Ziel. Durch die frühzeitige Vermittlung (die Karten sind für Kinder ab etwa 6 Jahren geeignet) und eine routinierte Anwendung entwickelt sich nach und nach eine achtsame Haltung, die im Idealfall lebenslang von Bedeutung bleibt.

Was macht die Giraffensprache so besonders?

Die Giraffensprache ermöglicht einerseits den einfühlsamen Umgang mit sich selbst. Andererseits bereichert sie zwischenmenschliche Interaktionen durch aufmerksames Zuhören, Respekt und Empathie.

Vorteil. Die Giraffensprache kann überall in eigenen Worten zum Ausdruck gebracht werden. Es kommt insbesondere darauf an, seinem Gegenüber empathisch zu-

zuhören sowie empfundene Gefühle mit dahinterliegenden Bedürfnissen zu verbinden und adäquat zu benennen. So entsteht eine ehrliche, einfühlsame und zugewandte Kommunikation, in der auch jede:r selbst Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen übernimmt.

Wer die Giraffensprache versteht, erkennt die Unterschiede zwischen Bewertung und Beobachtung sowie Forderung und Bitte(n). Außerdem befähigt die Giraffensprache ihre Anwender:innen dazu, sich präzise auszudrücken, hartnäckige Konflikte zu lösen und Gewalt zu stoppen oder sie zu verringern.

Das alles geschieht einzig und allein durch den Fokus auf Gefühle, Bedürfnisse und die Strategie, mit der unerfüllte Bedürfnisse tatsächlich erfüllt werden können.

Woran ist die Wolfssprache erkennbar?

Die Wolfssprache steht für gewaltvolle Kommunikation in emotionalen Situationen, wenn sich jemand anders verhält als gewünscht. Die Wolfssprache ist an moralischen Urteilen, Schuldzuweisungen, Beleidigungen, Drohungen, Pauschalierungen, Vergleichen oder Du-Botschaften erkennbar. Darauf reagieren die meisten Menschen mit Selbstverteidigung und Widerstand, Rückzug oder Angriff. Wenn die Wolfssprache Verwendung findet, geht die Chance auf eine empathische und

respektvolle Interaktion verloren, die auf Gefühle und Bedürfnisse fokussiert.

Durch die Giraffensprache hingegen erweitern Kinder ihren Gefühlswortschatz und erkennen vor allem jene Bedürfnisse, die den Gefühlen zugrunde liegen. Sie lernen, Gefühle und Bedürfnisse aus Äußerungen herauszufiltern, und können selbst gezielter formulieren, was sie brauchen.

Gleichzeitig fällt es ihnen leichter, abgelehnte Bitten zu akzeptieren. Denn solche stellen eine Grenze dar, die mit Gewaltfreier Kommunikation vertraute Menschen leichter annehmen können. Setzen Eltern in ihrer Erziehung den Schwerpunkt auf die Gewaltfreie Kommunikation, stärken sie das kindliche Selbstvertrauen, die Kommunikationsfähigkeit und sorgen durch ihr empathisches Zuhören für eine stabile Eltern-Kind-Beziehung.

Wie funktioniert die Giraffensprache?

Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation kann für den einfühlsameren Umgang mit sich selbst sowie für die zwischenmenschliche Kommunikation angewandt werden, da die Bedürfnisse aus Sicht von Marshall B. Rosenberg universell sind. Die Gewaltfreie Kommunikation umfasst einen Vorschritt und vier weitere Schritte:

Vorschritt: Die Wolfssprache erkennen. Sobald abgewertet, gerurteilt, eingeschüchtert, verglichen oder kritisiert wird, handelt es sich um gewaltvolle Kommunikation in der sogenannten Wolfssprache. Die Wolfssprache kann sich sogar zur körperlichen Gewalt steigern.

Schritt 1: Die Situation beobachten. Zuerst wird eine wertfreie Beobachtung formuliert, die sich auf die Eindrücke unserer fünf Sinne stützt.

Schritt 2: Die Gefühle in der Situation beschreiben. Als Nächstes werden die in der Situation wahrgenommenen Gefühle möglichst präzise in Worte gefasst.

Schritt 3: Das Bedürfnis in der Situation wahrnehmen und ausdrücken. Hier geht es um die Verknüpfung der Gefühle mit einem konkret formulierten Bedürfnis oder mehreren konkret formulierten Bedürfnissen.

Schritt 4: Die Bitte in der Situation an sich oder an andere formulieren. Hier braucht es Klarheit, wer sich was von wem genau wünscht. Welche konkrete Handlung dient der Erfüllung des unerfüllten Bedürfnisses? Dies kann ein Gespräch, eine Handlung oder auch die Entscheidung sein, anzunehmen oder zu verändern.

Welche GFK-Bildkarten gibt es?

Im vorliegenden GFK-Kartenset können Therapeut:innen die Gewaltfreie Kommunikation durch 100 farbige Bildkarten kindgerecht vermitteln. Es gibt dafür vier Kategorien von Bildkarten, die jeweils für einen typischen Schritt der GFK stehen:

- ▶ **Wolfskarten (2 Karten).** Das in der GFK noch ungeübte Kind beschreibt sein Problem in der Wolfssprache. Die Wolfskarten stehen daher für das, was das Kind gerade beschäftigt.
- ▶ **Giraffenkarten (12 Karten).** Die Giraffenkarten leiten durch die Beobachtung und helfen dem/der Therapeut:in, mit dem Kind eine Problemsituation durchzugehen. Sie fokussieren auf alle Ebenen des Erlebens, von Sinnesempfindungen bis zu Gefühlen.
- ▶ **Gefühlskarten (36 Karten).** Die Gefühlskarten beschreiben auftretende Gefühle, wenn ein Bedürfnis noch unerfüllt oder bereits erfüllt ist.
- ▶ **Bedürfniskarten (50 Karten).** Die Bedürfniskarten visualisieren, welche Bedürfnisse gestillt werden möchten oder bereits gut genährt sind. Sie reichen von »A« wie »Abwechslung« über »R« wie »Ruhe« bis »Z« wie »Zugehörigkeit«. Die Bedürfnisse sind bewusst vielfältig gewählt. Der/Die Therapeut:in entscheidet selbst, ob dem Kind alle oder ausgewählte Bedürfniskarten vorgelegt werden.

Wie wird das Kartenset eingesetzt?

Das Kartenset ist in der Psychotherapie vielseitig anwendbar und eignet sich für das Einzel- und Gruppen-setting gleichermaßen.

Einzelsetting

Hier bieten sich folgende Ausgangspunkte an:

- ▶ der Wunsch, die Giraffensprache zu erlernen
- ▶ der Wunsch nach einem einfühlsameren Umgang mit sich selbst
- ▶ der Wunsch, mit Ärger besser umgehen zu können
- ▶ (eskalierende) Konflikte mit Gleichaltrigen, Älteren oder Erwachsenen friedlich zu lösen

Die Giraffensprache komplett erlernen

In dieser Spielversion werden alle vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation der Reihe nach durchgeführt. Dazu werden die Karten entsprechend ihrer Kategorien auf dem Tisch gestapelt.

- ▶ Begonnen wird mit den **Wolfskarten**. Dazu wird das Kind aufgefordert, jene der zwei Wolfskarten zu wählen, die ihm am besten gefällt, und gut sichtbar auf den Tisch zu legen. Diese Karte zeigt dem Kind: »*Du darfst jetzt eine Runde motzen und schimpfen.*« Danach wird die Wolfskarte beiseite gelegt.



- ▶ Als Nächstes wird die vom Kind beschriebene, soeben »bemotzte« Situation mit Hilfe der **Giraffenkarten** betrachtet. Der/Die Therapeut:in kann dazu mit den Worten überleiten: »Bitte beschreibe mit deinen eigenen Worten, was du beobachtet hast. Auf jeder Karte steht eine Frage und du sagst mir, was du wahrgenommen hast.«



- ▶ Nun werden alle **Gefühlskarten für unerfüllte Bedürfnisse** ausgelegt. Das Kind wählt alle zur Problemsituation passenden Gefühlskarten aus.



- ▶ Der/Die Therapeut:in fragt: »Was brauchst du, wenn du dich so [z.B. traurig] fühlst?« Mit dieser Frage wird erforscht, welche Bedürfnisse noch zu stillen sind. Der Antwort entsprechend werden die passenden **Bedürfniskarten** aus dem Stapel der Bedürfniskarten ausgewählt und auf den Tisch gelegt.

- ▶ Bei kleinen Kindern kann an dieser Stelle auch das Vokabular der Bedürfnisse besprochen werden, z.B. »Ich verstehe, du möchtest dich, wenn die Angst kommt, auch an deine Mama/deinen Papa kuscheln. Weißt du, wie man das nennt? Genau! Nähe/Geborgenheit.«
- ▶ **Alternative:** Eine andere Möglichkeit ist, alle oder ausgewählte Bedürfniskarten sichtbar aufzulegen und das Kind zu fragen: »Welches Bedürfnis möchtest du erfüllt haben? Wenn du es weißt, zeige auf die Karte.« Auf diese Weise wird das Kind eingeladen, seine tatsächlichen Bedürfnisse zu entdecken und zu formulieren.
- ▶ Dann wird gefragt: »Wie fühlst du dich, wenn deine Bedürfnisse nach [z.B. Rücksichtnahme und Ehrlichkeit] erfüllt sind?« Braucht ein jüngeres Kind bei der Wortwahl Unterstützung, kann der/die Therapeut:in fragen: »Stell dir vor: Du hast Angst und darfst dich an deine Mama/deinen Papa kuscheln, wie geht es dir dann? Ich verstehe, es geht dir gut. Und wie fühlt sich das in dir drinnen an?«



- ▶ Die Gefühlskarte(n) für erfüllte Bedürfnisse und die passende(n) Bedürfniskarte(n) werden nebeneinander aufgelegt.



- ▶ Um sicherzustellen, dass alle aktuellen Bedürfnisse verstanden und erfasst worden sind, werden dem Kind nochmals alle Gefühlskarten, auch die für unerfüllte Bedürfnisse, vorgelegt. Es wird gefragt: »Wenn du [z.B. Angst] hast und du spürst die [z.B. Geborgenheit/Nähe], wie geht es dir dann?« Benennt das Kind erneut Gefühle, die mit unerfüllten Bedürfnissen in Verbindung stehen, wird wieder die Frage »Was brauchst du, wenn du dich so [z.B. wütend] fühlst?« gestellt. Dieser Schritt wird wiederholt, bis alle Bedürfnisse gefunden sind und nur noch Gefühlskarten für erfüllte Bedürfnisse übrigbleiben.
- ▶ Abschließend wird das Kind gefragt: »Was kannst du machen, damit sich dein Bedürfnis nach [z.B. Ehrlichkeit] erfüllt?« oder »Was kannst du dafür tun, um [z.B. Ruhe] zu haben?« Entscheidend ist, dass sich das Kind als aktiv und selbstwirksam am Weg zur Erfüllung seiner Bedürfnisse erlebt. Mit ein bisschen Übung

kann das Kind eigenständig in der Selbstreflexion oder Interaktion mit anderen auftretende Gefühle wahrnehmen und mit Bedürfnissen verbinden.

Beispiel 1:

»**Wenn** ich einen großen Hund **sehe, fühle ich** mich ängstlich, **weil ich** Schutz und Sicherheit **brauche. Ich frage** meine Mama, ob sie mir bitte ihre Hand geben kann, damit ich mich sicher fühle.«

Beispiel 2:

»**Wenn** ich mich daran **erinnere**, wie meine Schwester Krach gemacht hat, als ich krank war, **fühle ich** mich wütend, **weil ich** Ruhe und Rücksichtnahme **gebraucht hätte. Ich frage** sie, ob sie [das nächste Mal] leiser sein kann und Rücksicht auf mich nimmt.«

Die Giraffensprache schrittweise erlernen

- ▶ Bei dieser Variante wird jeweils nur ein ausgewählter Schritt der Gewaltfreien Kommunikation geübt. Je nach Bedarf des Kindes liegt der Fokus auf der wertfreien **Beobachtung der Situation**, der Identifikation eigener **Gefühle** oder dem Wahrnehmen von **Bedürfnissen**. Hierzu werden die jeweils passenden Karten aus dem Stapel gezogen und verwendet. Es gibt keine Begrenzung der Anzahl. Unpassende Karten dürfen wieder unten in den Stapel einsortiert werden.
- ▶ **Erlernen von Selbstempathie:** Beobachtet der/die Therapeut:in beim Kind eine wiederholte Selbstkritik, Schuldgefühle oder einen geringen Selbstwert, kann er/sie dem Kind helfen, damit verbundene, unerfüllte Bedürfnisse zu erkennen und auf diese Weise die Selbstliebe des Kindes zu fördern.
- ▶ **In die Eigenermächtigung kommen:** Zeigt das Kind seinen Ärger, indem es andere kritisiert oder verurteilt, kann der/die Therapeut:in dem Kind seine abwertenden Gedanken bewusst machen und ihm helfen, seine Gefühle wieder mit den noch unerfüllten Bedürfnissen in Verbindung zu bringen. Und zwar so lange, bis das Kind selbst erkennt, was es gerade braucht und mit welcher Strategie es sich sein Bedürfnis erfüllen möchte.

Gruppensetting

Im Gruppensetting wird Kindern anhand des Kartensets die Gewaltfreie Kommunikation vermittelt sowie geübt und/oder es werden bestehende Konflikte geklärt.

Variante A. Der/Die Therapeut:in führt in der Kleingruppe durch die Situation. Die Kinder wenden die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation für sich an. Sie erzählen einander, wie es ihnen geht, wenn ihre Bedürfnisse unerfüllt bzw. erfüllt sind, und was sie brauchen. Der/Die Therapeut:in achtet auf die wertfreie Beobachtung, die Verknüpfung zwischen Gefühlen und Bedürfnissen und darauf, dass wechselseitige Bitten so formuliert sind, dass sie sowohl angenommen als auch abgelehnt werden dürfen. Im letzteren Fall wird von der bittenden Person selbst eine andere Lösung gefunden.

Variante B. Der/Die Therapeut:in setzt bei den Bedürfnissen an und vermittelt den Unterschied zwischen Wolfssprache und Giraffensprache. Der/Die Therapeut:in sagt: *»Ihr kennt sicherlich alle eine Situation, in der ihr merkt, irgendetwas ist komisch, und ihr den Wunsch habt, aus dieser herauszukommen. Oder ihr stellt fest, ihr erstarrt innerlich, obwohl ihr den Grund noch nicht kennt. Vielleicht beginnt ihr dann, euch zu verteidigen oder euch selbst oder andere zu beschuldigen. Ein solches Verhalten bringt euch jedoch viel weiter weg von dem, was ihr euch ersehnt. Wenn ihr stattdessen von eu-*

ren Gefühlen und den dahinterliegenden Bedürfnissen erzählt, kann jede:r zu dem kommen, was er/sie braucht.«

Variante C. Der/Die Therapeut:in unterstützt mit der GFK bewusst eine friedliche Konfliktklärung, indem er/sie die sich noch im Wolfsmodus befindlichen Konfliktparteien darin schult, die jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse herauszuhören.

Kartenverzeichnis

Wolfskarten

- 1 Wolfskarte
- 2 Wolfskarte

Giraffenkarten

- 3 Was ist passiert?
- 4 Was siehst du?
- 5 Was hörst du?
- 6 Was riechst du?
- 7 Was schmeckst du?
- 8 Was spürst du auf der Haut?
- 9 Was fühlst du?
- 10 Was brauchst du?
- 11 Was kannst du machen, damit sich dein Bedürfnis erfüllt?
- 12 Was braucht ihr jetzt?
- 13 Was könnt ihr machen, damit sich eure Bedürfnisse erfüllen?
- 14 Welche Idee(n) gibt es noch?

Gefühlskarten für unerfüllte Bedürfnisse

- | | | | |
|----|--------------|----|-------------|
| 15 | bekümmert | 16 | besorgt |
| 17 | einsam | 18 | entmutigt |
| 19 | enttäuscht | 20 | frustriert |
| 21 | gereizt | 22 | hilflos |
| 23 | hoffnungslos | 24 | nervös |
| 25 | traurig | 26 | unbehaglich |
| 27 | ungeduldig | 28 | verärgert |
| 29 | verlegen | 30 | verwirrt |
| 31 | widerwillig | 32 | wütend |

Gefühlskarten für erfüllte Bedürfnisse

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 33 | angeregt | 34 | bewegt |
| 35 | dankbar | 36 | energievoll |
| 37 | entspannt | 38 | erfreut |
| 39 | erfüllt | 40 | erstaunt |
| 41 | fasziniert | 42 | fröhlich |
| 43 | gerührt | 44 | glücklich |
| 45 | hoffnungsvoll | 46 | inspiriert |
| 47 | optimistisch | 48 | vertrauensvoll |
| 49 | zufrieden | 50 | zuversichtlich |

Bedürfniskarten

- 51 Abwechslung: Amma Ameise
- 52 Akzeptanz: Adlo Adler

Wer sind wir?

Autorinnen

Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und hat sich auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert. Sie ist Autorin der SOWAS!-Buchreihe («Was brauchst du?»-Titel zur GFK) bei der edition riedenburg. sigruneder.com



Gregor Eder

Dr. Caroline Oblasser ist Inhaberin des Verlages edition riedenburg, promovierte Sprachwissenschaftlerin und studierte Cellistin. Seit dem Jahr 2007 hat sie über 200 Bücher veröffentlicht. editionriedenburg.at



edition riedenburg

Illustratorin

Scarlett Müller-Mangelberger, M.A., ist Illustratorin und liebt es, mit Pinsel und Stift klare künstlerische Worte zu finden. illustrier-tier.at



Martina Müller-Mangelberger



WAS
FÜHLST
DU ?? ?



NATUR



Nabu Nashorn