



Eine gewaltbewusste Sprache

Welche Gewalt Sprache ausüben kann, wird im Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ deutlich. Der Begründer Marshall Rosenberg zeigt auf, dass sich Gesagtes für das Gegenüber äußerst schmerzhaft und übergriffig anfühlen kann. Er spricht dabei von der sogenannten Wolfssprache, die den Anderen ängstigt, beschämt oder verärgert. Eine gewaltvolle Sprache ist von Herrschaft, Dominanz, Macht, Rechthaberei, Kleinmachen, Beschuldigung und Beschämung geprägt. Sie führt dazu, dass sich Menschen voneinander entfernen, statt zueinander zu finden, dass sie sich abschirmen, statt sich zu öffnen, einigeln, statt weich und zugänglich zu bleiben. Unbeherrschte Worte wie „Du wirst es nie zu etwas bringen“ oder „Du bist ein furchtbares Kind!“ sind wie ein Schlag ins Gesicht und führen dazu, dass das Gegenüber schlecht über sich selbst denkt, wütend wird oder sich verletzt zurückzieht. Worte haben Macht! Mit Worten ist es möglich, Grenzen massiv zu übertreten, zu verletzen, kurz: eine psychische Ohrfeige zu verpassen.

Es ist heute bekannt, dass psychische Gewalt genauso schmerzhaft ist wie körperliche Gewalt. Und eine entscheidende Komponente, über die psychische Gewalt ausgeübt wird, ist die Sprache. Eine Studie an der Universität Michigan konnte zeigen, dass im Gehirn von Menschen bei psychischem und körperlichem Schmerz die gleichen Hirnareale aktiv sind (vgl. Kross u.a. 2011). Auch eine groß angelegte Langzeitstudie mit 2.500 Kindern im Alter zwischen 5 und 15 Jahren der Universität Minnesota kam zu dem Schluss, dass verbale Herabwürdigung, Demütigung und Bewertung ähnliche negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Kinder haben wie körperliche Misshandlungen (vgl. Vachon u.a. 2015).

Umgekehrt kann ein Satz, ja sogar ein einziges kleines Wort dazu beitragen, einander die Hand zu reichen, das Herz zu öffnen, sich zu erfreuen, zu stärken, sich gegenseitig aufzumuntern und zu motivieren. Ein einziger Satz kann wie ein Pfeil schießen oder aber Wunden heilen, wie ein Filter oder wie ein Spiegel der Seele wirken, Kooperation fördern oder Widerstand hervorrufen. Sprache kann so schmerzhaft sein und so heilsam.

In der Gewaltfreien Kommunikation verwendet Marshall Rosenberg im Gegensatz zur Wolfssprache für die gewaltfreie, friedvolle Sprache das Bild der Giraffe - nicht ohne Grund, denn es handelt sich dabei um das Landtier mit dem größten Herzen. Dieses Tier soll die Sprache des Herzens repräsentieren, die geprägt ist von Freundlichkeit, Mitgefühl und Verbindung. Es handelt sich um eine sanfte Sprache, die von Herzen kommt, die etwas über den Sprechenden preisgibt anstatt den anderen zu verurteilen. Sie ist kraftvoll und drückt aus: „Ich verstehe und sehe dich!“

Sprechen, um gehört zu werden

Der pädagogische Alltag ist reich an Kommunikationsmomenten: Zwischen Fachkraft und Kind, zwischen den pädagogischen Fachkräften untereinander, mit den Eltern und unter den Kindern und Jugendlichen selbst finden permanent non-verbale und verbale Interaktionen statt.

Für die pädagogischen Fachkräfte kann es ermüdend sein, Kinder immer wieder zu einer Handlung zu bewegen oder ihre Aufmerksamkeit zu erhalten. Besonders herausfordernd wird es, wenn Kinder vermeintlich nicht hören, nicht reagieren und auf Gesprächsangebote nicht eingehen.

Die Fachkräfte fühlen sich dann oft nicht ernst genommen, nicht gesehen und nicht gehört. Das kann zu Frust und Ärger führen, der sich wiederum in der Sprache Bahn bricht: „Ich habe dir schon hundert Mal gesagt ...!“ drückt dann die eigene Hilflosigkeit aus.

Pädagogische Fachkräfte dürfen sich dann immer wieder daran erinnern, dass Kinder grundsätzlich kooperative Wesen sind, die zum Wohle der Gemeinschaft beitragen wollen. Ohne die Gemeinschaft könnten Menschenkinder nicht überleben. Deshalb tun sie alles dafür, um nicht aus ihrer Gruppe ausgeschlossen zu werden. Allein aus diesem Grund würde es keinen Sinn ergeben, wenn sie nicht zuhören würden, nur um anderen zu schaden und negative Konsequenzen tragen zu müssen.

Immer wieder sollten Erwachsene sich ins Gedächtnis rufen, dass Kinder mit all ihren Handlungsweisen für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse eintreten und nicht gegen jemanden handeln wollen. Wenn sie also nicht zuhören, dann können sie es in dem Moment einfach nicht, etwas anderes scheint wichtiger zu sein: das Spiel, die Ruhe oder auch der Selbstschutz. Es gibt also immer gute Gründe, die erklären können, wann und warum ein Kind in bestimmten Situationen nicht kooperieren und zuhören kann (vgl. Wedewardt & Hohmann 2021, S. 27):

- Das Kind ist überfordert (müde, gestresst, die Kooperationsbereitschaft ist überstrapaziert).
- Es fühlt sich unverstanden oder ihm droht Kontaktverlust.
- Die Integrität des Kindes ist verletzt (gekränkt, wütend, im Selbstwert verletzt).
- Ein oder mehrere Bedürfnisse sind unerfüllt bzw. ein anderes Bedürfnis (z.B. Spiel statt Ordnung) hat Vorrang.
- Die Botschaften sind missverständlich (unklare Aufträge, Erwartungen).

Damit Botschaften wirklich ankommen, ist es wichtig, die volle Aufmerksamkeit des Empfängers zu haben. Dazu gehört es, Blickkontakt aufzunehmen und sich ihrer Bereitschaft zu vergewissern. Sind die Kinder gerade in ein Spiel vertieft, macht es vielleicht Sinn, noch einmal nach ein paar Minuten vorbeizukommen. Manchmal kann auch liebevoller Körperkontakt wie vorsichtiges Anstupsen an der Schulter oder das sanfte Auflegen der Hand auf den Rücken des Kindes für Aufmerksamkeit sorgen. Wichtig ist, dass grundlegende Bedürfnisse der Kinder erfüllt sind. Fühlen Kinder sich nicht ausreichend wertgeschätzt, wird über sie bestimmt, ihre Würde verletzt, sind sie müde oder hungrig, kann die Kommunikation erschwert sein. Manchmal ist aber auch einfach die Botschaft der Erwachsenen unklar und wenig konstruktiv. Eine klare, positive Sprache kann Wunder wirken.

Gründe für Sprachgewalt

Es gibt verschiedene Ursachen für die Verwendung von verletzender Sprache:

1. Hilflosigkeit und Überforderung: Wenn eine pädagogische Fachkraft mit Kindern in Konflikte gerät, die sie nicht lösen kann, tritt gehäuft Sprachgewalt auf. Das kann damit zusammenhängen, dass Personal fehlt, Kinder nicht kooperieren oder keine geeigneten Handlungsstrategien zur Verfügung stehen.

2. Eigenes Trauma: Durch einen äußeren Trigger (z. B. ein bestimmtes Verhalten oder Gefühl eines Kindes) können aufgrund eines Traumas starke Emotionen bei der Fachkraft ausgelöst werden, die sich in Form von Sprachgewalt zeigen.

3. Kultur der Sprachgewalt: In unserer Gesellschaft ist es an vielen Stellen normal, Sprachgewalt in Kommunikation einfließen zu lassen. Insbesondere in der Kommunikation mit Kindern scheint es manchmal anerkannt zu sein, Sprachgewalt zu nutzen.

4. Unwissenheit: Sprachmuster und deren Wirkweisen sind vielen Menschen einfach nicht bewusst. Durch Reflexion und Fachwissen lassen sich Veränderungsprozesse schnell anstoßen.

Selbstreflexion:

Wo und wie hast du Sprachgewalt erlebt?

Wo und wie hast du selbst gewaltvolle Sprache benutzt?