

Karen Nimrich

# Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung

GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung



 edition  
riedenburger



## Die Gewaltfreie Kommunikation eröffnet für die Begleitung behinderter Menschen völlig neue Perspektiven.

Maya möchte sich seit Tagen nicht waschen, Ahmed redet unentwegt beim Essen und Simone wirft beim Mittagessen in der Schule mit Geschirr: Alltag in vielen Wohngruppen mit geistig behinderten Menschen sowie in der heil- oder sonderpädagogischen Arbeit.

Wie gehen wir mit solchen Verhaltensweisen um? Welche Reaktionen sind angemessen und sinnvoll? Was können wir tun, um Konflikte zu lösen und herausfordernde Situationen souverän zu meistern? **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist ein Lösungsweg, der in der Begleitung von Menschen mit Intelligenzminderung sehr hilfreich ist.

Dieser Ratgeber verrät, welche Chancen die Gewaltfreie Kommunikation im Alltag mit behinderten Menschen bietet. Nach einem kompetenten Einblick in die GFK mit ihren klassischen vier Elementen – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte – widmet sich die Autorin unter anderem den folgenden Themenbereichen:

- Bedürfnisse bei Menschen mit Intelligenzminderung erkennen und erfüllen
- Die sozio-emotionale Entwicklung von der Geburt bis ins Erwachsenenalter
- Chancen bedürfnisorientierter Sprache: Bedürfnisse im Fokus der Arbeit
- Empathie und das „Vier-Ohren-Modell“: Schuldohren vs. Verständnisohren
- Aspekte von Macht und Umgang mit dieser
- Gewaltfreie Kommunikation im Team: Störungen ansprechen
- Umgang mit Kritik und Vorwürfen



**Ein unverzichtbarer GFK Praxis-Ratgeber mit zahlreichen interaktiven Übungen + konkreten Anleitungen zur direkten Umsetzung im Arbeitsalltag.**

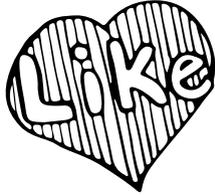
 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



*Karen Nimrich arbeitet seit mehreren Jahren als staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin in einer Wohngruppe für Menschen mit sogenannten herausfordernden Verhaltensweisen und ist zudem als selbstständige Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) tätig.*  
**wege-zur-gfk.de**



9 783990 821077  
ISBN 978-3-99082-107-7



*Für alle Klient\*innen, die ich  
bisher begleiten durfte oder  
aktuell begleiten darf.*

*Dieses Buch ist für Euch, weil ich  
Euch aus tiefstem Herzen nur noch  
wohlwollende und wertschätzende  
Begegnungen wünsche.*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

**Hinweis:**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, PsychotherapeutIn oder Betreuungsfachkraft. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen ausschließlich die weibliche Form genannt, die männliche sowie diverse Form ist jedoch immer genauso gemeint.

**Markenschutz:**

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

I. Auflage            Juni 2022  
© 2022                edition riedenburg  
Verlagsanschrift    Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich  
Internet              [www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)  
E-Mail                [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Lektorat             Dr. Heike Wolter, Obertraubling

Bildnachweis       Foto Karen Nimrich am Cover © [www.picslocation.de](http://www.picslocation.de)

Satz und Layout    edition riedenburg  
Herstellung         Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-107-7

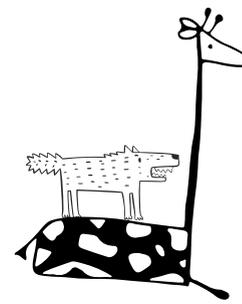
# Karen Nimrich

## Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung

GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung



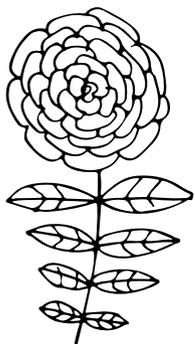
 edition  
riedenburg



# INHALT



Vorwort	9
Einleitung	13
Was erwartet Sie in diesem Buch?	19
Gewaltfreie Kommunikation	23
Die vier Elemente	29
1. Beobachtung	30
Beobachtung und Bewertungen im Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung	33
Gedanken und Worte prägen meine Haltung	35
Moralische und lebensdienliche Bewertungen	36
2. Gefühle	39
„Gefühl“ im Unterschied zum „Gedanken“	40
Gefühle im Umgang mit Menschen mit Intelligenzminderung	43
3. Bedürfnisse	48
Bedürfnisse und Strategien	49
Bedürfnisse im Umgang mit Menschen mit Intelligenzminderung	50
4. Bitten	52
Unterscheidung zwischen Bitte und Forderung	52
Beziehungsbitte	54
Handlungsbitte	55
Verständnisbitte	57



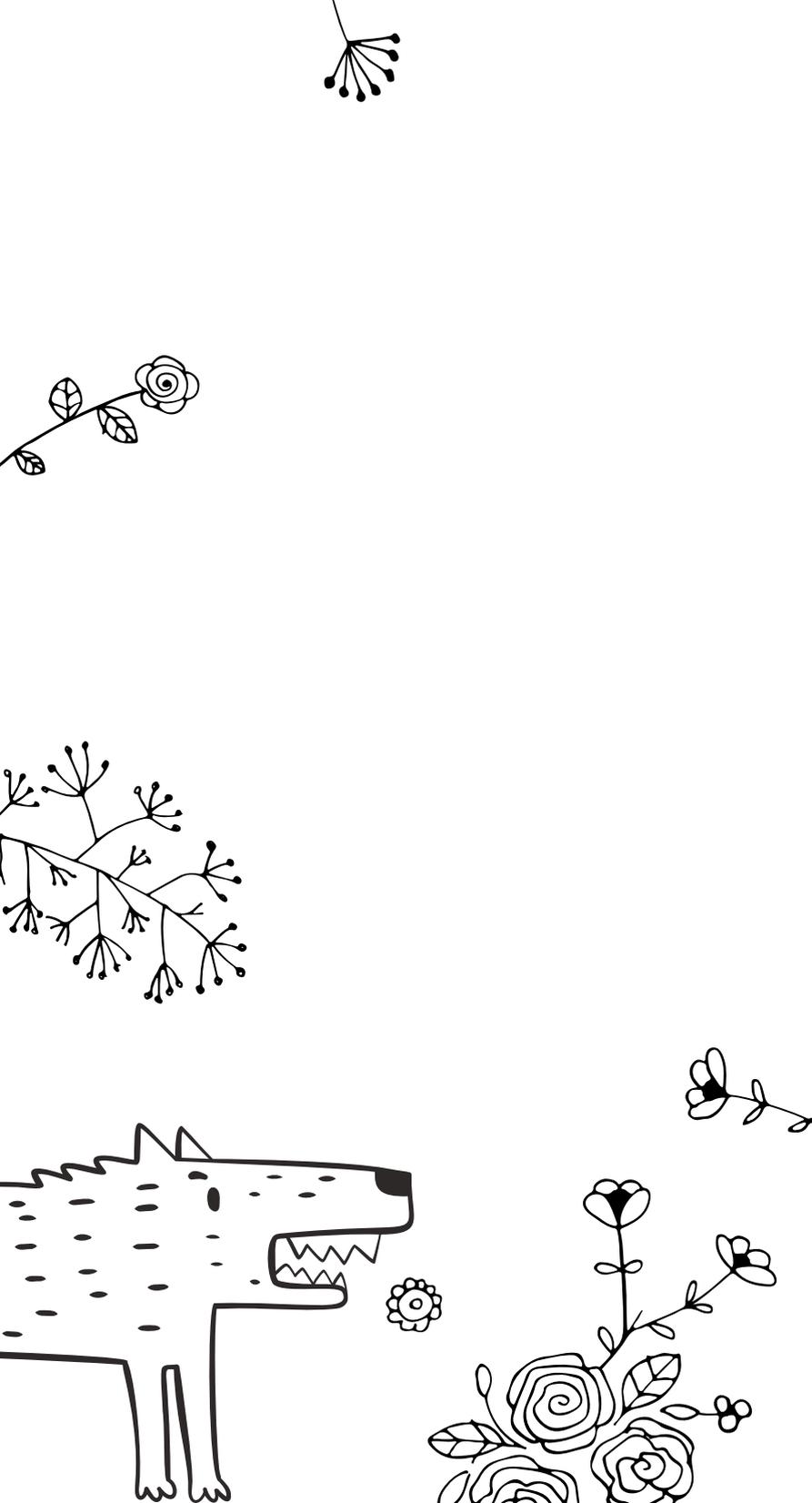
Bedürfnisse bei Menschen mit Intelligenzminderung	61
Die sozio-emotionale Entwicklung	64
Primärer Zustand (0 – 4/6 Wochen)	64
Symbiotische Phase (4 Wochen – 4/5 Monate)	65
Differenzierungsphase (4/5 – 10/11 Monate)	66
Übungsphase (10/11 – 17/18 Monate)	68
Wiederannäherungsphase (17/18 – 24 Monate)	68
Befestigungsphase (2 – 3 Jahre)	69
Ödipale Phase (3 – 5 Jahre)	70
Latenzzeit (6 – 10 Jahre)	71
Pubertät, Adoleszenz und Erwachsenenalter (ab 11 Jahren)	72
Übersicht emotionale Phasen und wesentliche Bedürfnisse	73
Die Chancen einer bedürfnisorientierten Sprache	77
Bedürfnisse im Fokus der pädagogischen Arbeit	79
Selbstempathie als Form der Selbstfürsorge	87
Emotionale Kompetenz	91
Bedürfnisse kennen als Verständnis-Brücke	94
Verhaltensweisen besser verstehen	96
Die Chancen der Empathie	101
Empathie und das Vier-Ohren-Modell	107
Schuldohren innen und außen	110
Verständnisohren innen und außen	111
Beschützende und bestrafende Macht	117
„Macht mit“ und „Macht über“	125

Gewaltfreie Kommunikation im Team	135
Begegnung auf Bedürfnis-Ebene	137
Sich aufrichtig mitteilen und Störungen ansprechen	141
Konkrete Bitten für eine klare Kommunikation	143
Eigenverantwortung als Beitrag zu entspannter Arbeitsatmosphäre	144
Vorwürfe und Kritik	145
Wertschätzung ausdrücken	148
Selbstfürsorge	149
Im Gespräch mit Angehörigen	150
Resümee	153
Haben sich dann ab jetzt alle lieb?	154
Die Herausforderung im Arbeitsalltag	157
Danksagung	162
Bedürfnisliste	164
Übungsblatt Wolfsohren – Giraffenhohren	166
Literaturverzeichnis	167





## EINLEITUNG



*Leo schlägt in seiner Wohngruppe immer wieder andere Klientinnen.*

*Maya möchte sich seit Tagen nicht waschen.*

*Ahmed redet ohne Pause beim Essen und unterbricht andere, wenn sie etwas erzählen.*

*Simone wirft regelmäßig beim Mittagessen in der Schule mit Geschirr.*

Alltag in einer Wohngruppe und in der Schule. Und wir als Mitarbeiterinnen schreiten selbstverständlich ein. Aber wie schreiten wir ein? Wie gehen wir mit solchen Verhaltensweisen um? Weisen wir Leo, Ahmed und Simone zurecht? Sind wir so autoritär, dass Maya trotzdem duscht, oder lassen wir sie ungeduscht? Schimpfen wir?

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist hier ein Weg, der sehr hilfreich und bereichernd sein kann. GFK ist aber nicht nur förderlich beim Umgang mit solchen Verhaltensweisen, sondern sie bietet uns in vielen anderen Bereichen unserer Arbeit, zum Beispiel in der Dokumentation, in Arbeitsaufträgen, aber auch im Umgang mit unseren Teamkolleginnen, viele Chancen. Einige dieser Chancen werden Sie in diesem Buch kennenlernen.

Gewaltfreie Kommunikation mit (geistig) behinderten Menschen?

Kann das gehen und wenn ja, wie?

Hat die Gewaltfreie Kommunikation Grenzen?

Wie sieht es aus, wenn Verhaltensweisen physiologische oder psychiatrische Ursachen haben oder liegt auch in diesem Fall immer ein Bedürfnis zugrunde?

Beziehungsweise: Kann und sollte dieses Bedürfnis erfüllt werden?

Hinter den Verhaltensweisen einer Zwangsstörung können zum Beispiel Bedürfnisse wie Sicherheit oder Ordnung stecken. Gibt es aber überhaupt bei einer Zwangsstörung eine Möglichkeit, die Bedürfnisse auf andere Art und Weise zu erfüllen, sodass es Zwänge nicht braucht?

Wie ist es beispielsweise bei einem Menschen mit Pica-Syndrom, der vieles isst, was allgemein als ungenießbar gilt? Sicher können hinter dem Verzehr von Erde, Plastikdeckeln oder Kot möglicherweise Bedürfnisse wie

Ordnung und Struktur stecken. Aber werden wir jemals vergleichbare Strategien für diesen Menschen finden, sodass er nicht mehr auf ein Verhalten angewiesen ist, mit dem er sich gegebenenfalls auch in Gefahr bringt? Oder ist es meine Aufgabe als Heilerziehungspflegerin, den Aufenthaltsort so zu gestalten, dass die Klientin keine Möglichkeit mehr hat, solche Dinge zu essen? Nehmen wir ihr aber damit nicht ihr Recht auf Selbstbestimmung und Autonomie? Wäre sie eventuell sogar froh, wenn sie mit dieser Strategie, solche Dinge zu essen, aufhören könnte? Oder ist es meine Aufgabe, einfach zu akzeptieren, dass es ihre Strategie ist, auch wenn diese für sie gefährlich sein kann?

Und dann ergibt sich die Frage: Ist Gewaltfreie Kommunikation für Menschen mit einer kognitiven Behinderung nicht zu komplex?

Ja, wenn Gewaltfreie Kommunikation als Methode angewendet wird, ist dies vermutlich für viele Menschen mit Lernschwierigkeiten zu komplex. Gewaltfreie Kommunikation ist jedoch eine Grundhaltung: Es ist eine Art, wie ich andere Menschen, mich selbst und meine Umwelt sehe. Und in dieser Haltung, in dem ständigen Versuch, mit mir und meinem Gegenüber in Verbindung und im stetigen Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu sein, geht es nicht um Komplexität und ob Menschen mit geistiger Behinderung dies kognitiv verstehen. Sie bekommen davon vielleicht zunächst gar nichts mit.

Es ist daher vielmehr eine Arbeit an uns, an mir, an Ihnen. Eine innere Arbeit, die Ihnen hilft, mit sich selbst in Kontakt zu sein, Empathie und Verständnis zu entwickeln und mit den Menschen um Sie herum, seien es Klientinnen, Kolleginnen oder Angehörige, in Verbindung zu sein.

Entstanden ist das vorliegende Buch aus der Facharbeit meiner Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin und viele der Beispiele kommen aus dem Wohngruppen-Alltag. Es ist jedoch für alle Menschen gedacht, die Menschen mit Behinderung begleiten – seien es Lehrkräfte, Heilerziehungspflegerinnen, Erzieherinnen, Werkstattmitarbeiterinnen, gesetzliche Betreuungen, Assistenzen oder Angehörige.

In diesem Buch werden die Begriffe Intelligenzminderung, geistige und kognitive Behinderung sowie Lernschwierigkeiten synonym verwendet. Der allgemein gehaltene Titel „Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bei Menschen mit Behinderung“ kommt daher, dass ich während des Schreibens auch an autistische Menschen und Menschen mit psychischen oder seelischen Behinderungen gedacht habe.

Wenn man sich mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt, tun sich viele Themen auf. Sie können hier jedoch nicht alle angesprochen werden, da das sonst den Rahmen eines Buches sprengen würde. Auch das Thema Inklusion kommt in diesem Buch nicht vor, was ich sehr bedauere. Es könnte jedoch ein eigenes Buch füllen.

Mir ist wichtig, dass dieses Buch überschaubar bleibt. Es soll einen Einblick in dieses Thema geben und einem ersten Innehalten dienen. So bietet es eine Auswahl an Aspekten, die ich momentan für besonders zentral halte.

Ich hoffe, Sie haben viel Freude beim Lesen und Ausprobieren, und wünsche Ihnen viele Begegnungen voller Wohlwollen, Wertschätzung und Verbindung – mit Ihnen selbst, Ihren Klientinnen und Kolleginnen, sowie mit allen anderen Menschen, die Ihre Wege kreuzen.

Karen Nimrich





WAS ERWARTET SIE  
IN DIESEM BUCH?

Dieses Buch ist keine Gebrauchsanweisung und kann nicht alle Fragen beantworten. Vielleicht haben Sie nach dem Lesen sogar mehr Fragen als vorher. Dann lade ich Sie ein, sich auf den Weg zu machen und Antworten zu finden, sei es in Gesprächen mit anderen, in Trainings oder beim Erleben von eigenen Erfahrungen.

Dieses Buch soll mit fiktiven Beispielen und selbst Erlebtem Anregungen geben. Ich hoffe, mit den Beispielen zeigen zu können, wie Sie die Theorie in die Praxis umsetzen können. Alle Namen und Geschlechter sowie die Beispiele im Buch sind frei erfunden oder stark abgewandelt.

Sie bekommen einerseits einen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation in ihren klassischen vier Schritten und weiteren Schwerpunkten, die mir im Alltag wesentlich erscheinen. Dazu gehören die Aspekte **Empathie**, das **4-Ohren-Modell der GFK** und der **Umgang mit Macht**. Dabei geht es nicht nur um den Umgang mit Menschen mit kognitiver Behinderung, sondern auch um Teamarbeit und die Arbeit mit Angehörigen.

Ein Schwerpunkt des Buches sind die Bedürfnisse. Diese werden unter dem Aspekt der sozio-emotionalen Entwicklung nach Margaret Mahler beleuchtet, um deutlich zu machen, wie unterschiedlich stark die Bedürfnisse in den verschiedenen Entwicklungsphasen von Menschen ausgeprägt sein können und wie wertvoll es ist, dass wir darauf in unserer pädagogischen Arbeit Rücksicht nehmen.

In diesem Buch erfahren Sie etwas von den großen Chancen, die ich sehe, wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation als Konzept und vor allem als Haltung in unserem Umgang mit Menschen mit Behinderung kennen und leben.

Es geht in diesem Buch nicht darum, wie Menschen mit Behinderung die Gewaltfreie Kommunikation aktiv lernen können, sondern darum, welche Vorteile sie Ihnen als Begleitende bringt und wie Menschen mit Behinderung dadurch indirekt davon profitieren.

Ich lade Sie ein, die Übungen im Buch auszuprobieren und somit dieses Buch und die darin enthaltenen Ideen mit Ihren eigenen Themen zu verknüpfen.



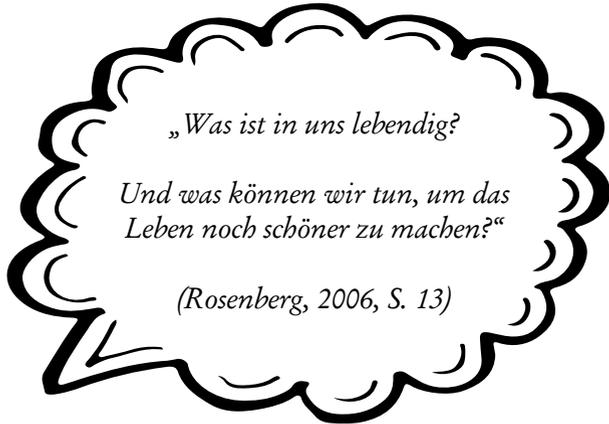


GEWALTFREIE  
KOMMUNIKATION

„Was ist in uns lebendig?“

Und was können wir tun, um das  
Leben noch schöner zu machen?“

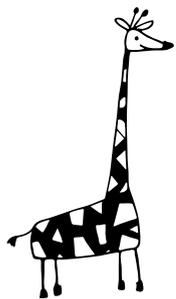
(Rosenberg, 2006, S. 13)



Diese zwei Fragen standen für den Entwickler der GFK, Marshall B. Rosenberg (1934–2015), im Mittelpunkt der Gewaltfreien Kommunikation. Sie machen die Freude und Lebendigkeit deutlich, die durch das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation entstehen können. Diese Fragen lassen uns hinschauen, welche Gefühle und Bedürfnisse bei uns und bei unserem Gegenüber gerade lebendig sind. Sie fragen uns, was wir tun können, um unser Leben schöner zu machen – aber nicht nur unser eigenes, sondern, bezogen auf die Arbeit, auch das Leben der Menschen mit Intelligenzminderung und das Leben unserer Kolleginnen.

Rosenberg orientierte sich vor allem an seinem Lehrer Carl Rogers (1902–1987), aber auch an Mahatma Gandhi (1869–1948). Sein Konzept baut auf die Klientenzentrierte Gesprächsführung von C. Rogers auf, umfasst jedoch mehr als den therapeutischen Bereich. Es geht um einen allgemein wertschätzenden Umgang miteinander. Er nannte die Gewaltfreie Kommunikation auch die „Sprache des Friedens“.

Es gibt neben den Begriffen Gewaltfreie Kommunikation und Sprache des Friedens weitere Bezeichnungen: Einfühlende oder Wertschätzende Kommunikation, Sprache des Herzens oder **Giraffensprache**. Die letzten zwei Begriffe stammen von Marshall B. Rosenberg selbst. In einem Vortrag in München berichtete er 2006, dass der Begriff Gewaltfreie Kommunikation eine formelle Bezeichnung sei und er sie informell „Giraffensprache“ nenne. In allen Seminaren und Vorträgen, die er geleitet und gegeben hat,



arbeitete er mit zwei Handpuppen: einer Giraffe und einem Wolf. Er bezeichnete die gewaltvolle Sprache als Wolfssprache, während die Gewaltfreie Kommunikation die Giraffensprache war. Die Giraffe wählte er, weil sie das Landtier mit dem größten Herzen ist und damit ausgezeichnet für eine Herzenssprache stehen kann. Rosenberg betonte immer wieder, dass GFK eine Sprache des Herzens sei. „Sie hilft uns, uns mit unserem eigenen Herzen zu verbinden“, und gleichzeitig auch mit dem Herzen der anderen Menschen. (Rosenberg, 2007, Min. 13–15)



Auch ich mag Bezeichnungen wie „Sprache des Herzens“ oder „Wertschätzende Kommunikation“ sehr gerne und fast lieber als den Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“. Der Begriff Gewaltfreie Kommunikation und vor allem die Abkürzung GFK machen ein Sprechen darüber aber einfacher und unkomplizierter. Der Begriff Giraffensprache schreckt einige schnell ab, weil sie damit etwas Kindisches und Albernies verbinden. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung im Unterricht und in Seminaren, dass bei vielen Menschen die Giraffe und der Wolf als Symbole hängen bleiben. In diesem Buch wird die Bezeichnung Gewaltfreie Kommunikation oder die Abkürzung GFK verwendet, da dieser offizielle Begriff Klarheit bietet, um was es geht.

Gewaltfreie Kommunikation ist nicht nur ein Konzept, eine Methode oder eine Sprache, sondern eine Haltung. Marshall Rosenberg schreibt dazu: „Obwohl ich von der GFK als einen ‚Prozess der Kommunikation‘ oder einer ‚Sprache der Einfühlsamkeit‘ spreche, ist sie mehr als ein Prozess oder eine Sprache. Auf einer tieferen Ebene ist sie eine ständige Mahnung, unsere Aufmerksamkeit in eine Richtung zu lenken, in der die Wahrscheinlichkeit steigt, dass wir das bekommen, wonach wir suchen.“ (Rosenberg, 2016: 19)

Es geht also darum, in Kontakt zu kommen mit den eigenen Bedürfnissen und mit den Bedürfnissen anderer Menschen, sowie empathisch und wertschätzend uns selbst und unseren Mitmenschen zu begegnen. Mit Empathie beschreibt er nicht das, was häufig mit Sympathie verwechselt wird, sondern eine vollkommene Präsenz. Diese Präsenz charakterisierte er als „Essenz der Gewaltfreien Kommunikation. Wenn wir Einfühlung geben, dann geht es darum, einfach ganz und gar präsent zu sein, im Moment zu sein.“ (Rosenberg, 2012: 43).



BEDÜRFNISSE BEI  
MENSCHEN MIT  
INTELLIGENZMINDERUNG

Menschen mit Intelligenzminderung entwickeln sich generell wie nicht-behinderte Menschen. Der Mensch verändert und entwickelt sich im Laufe seines Lebens unter anderem in kognitiven, motorischen, sprachlichen und sozio-emotionalen Bereichen. Bei nicht-behinderten Menschen verlaufen diese Entwicklungsstränge relativ parallel und meistens dem Lebensalter entsprechend.

Bei Menschen mit kognitiver Behinderung zeigen sich hier häufig größere Diskrepanzen zwischen den Entwicklungsbereichen (vgl. Luxen, 2003: 81/83). Während bei einer Klientin das Lebensalter beispielsweise bei 50 Jahren liegt, kann die kognitive Entwicklung der einer 7-Jährigen entsprechen und das sozio-emotionale Entwicklungsalter dem einer 2-Jährigen.

Hier bedarf es eines besonderen Bewusstseins für die Bedürfnisse und Belange des Menschen, um ihn nicht zu über-, aber auch nicht zu unterfordern. So zeigt sich zum Beispiel der Wunsch, sich in einer Gruppe zu behaupten und sich zugehörig zu fühlen, erst im Kindergartenalter.

Denken wir nun an Menschen, die ein emotionales Entwicklungsalter eines 2-Jährigen haben und gleichzeitig in einer Wohngruppe leben und in dieser zurechtkommen sollen, so können sich Schwierigkeiten auftun: Mit zwei Jahren besteht beispielsweise noch kein Interesse, sich mit Gleichaltrigen zu beschäftigen bzw. in einer Gruppe einen Platz zu finden.

Der Fokus liegt noch eindeutig auf dem Kontakt zur Hauptbezugsperson. Gleichzeitig haben Menschen im Lebensalter von 50 jedoch nicht durchgehend eine Bezugsperson um sich, sondern leben mit Gleichaltrigen in einer Wohnung. Dies kann zu Überforderung und Konflikten führen.

Um zu verdeutlichen, welche Bedürfnisse in welchem emotionalen Entwicklungsalter eine bedeutende Rolle spielen, wird im folgenden Kapitel die sozio-emotionale Entwicklung nach Margaret Mahler (1897–1985) vorgestellt. Die Psychoanalytikerin und Kinderärztin untersuchte die Entwicklung des Ichs und der Beziehungsfähigkeit. Bisher wird in der Begleitung und Förderung vor allem das Lebens- und das kognitive Entwicklungsalter beachtet. Die Theorie der sozio-emotionalen Entwicklung macht deutlich, wie sich die Gewichtung der Bedürfnisse im Laufe der Entwicklung eines Kindes verschiebt. Sie kann uns helfen, unsere Klientinnen, die mit ihrem

sozio-emotionalen Entwicklungsalter und dadurch mit ihren Bedürfnissen nicht den Erwartungen entsprechen, die wir aufgrund ihres realen Lebensalters an sie haben, besser zu verstehen.

Es gibt Heilpädagogen, unter anderem Georg Theunissen, die eine Arbeit mit der sozio-emotionalen Entwicklung kritisch sehen, da sie die Sichtweise begünstigen könnte, einen Menschen mit Behinderung als Kind bzw. „im Lichte eines ‚ewigen Kindseins‘ zu betrachten und zu behandeln“ (Theunissen, 2019: 86). Es braucht einen sehr bewussten Umgang mit diesem Thema, damit es nicht zu einer Infantilisierung der Klientinnen kommt.



*Die Gewaltfreie Kommunikation kann einer Infantilisierung vorbeugen, da das Ziel ist, alle Menschen ernst zu nehmen und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, unabhängig vom Alter.*

Rosenberg machte deutlich: „Warum sollte ich einen Menschen anders behandeln als andere, nur weil es zwischen uns Unterschiede in Bezug auf das Alter, auf die Sprache und auf den Wissensstand gibt?“ (Rosenberg, 2012: 100).

So stellt sich die Frage: Braucht es für ein bedürfnisorientiertes Arbeiten beziehungsweise ein Etablieren von Gewaltfreier Kommunikation die sozio-emotionale Entwicklung überhaupt? Hier kommt von mir ein klares Nein. Wenn Ihre Einrichtung oder auch Sie die sozio-emotionale Entwicklung kritisch sehen und nicht in Ihren Alltag einbauen möchten, stellt das keinen Hinderungsgrund dar, GFK in den Alltag einzubringen.

Die Fokussierung auf die Bedürfnisse ist nicht abhängig von den Entwicklungsphasen, sondern allein davon, ob das Interesse besteht, die Bedürfnisse des Gegenübers wahrzunehmen. Sie können also GFK etablieren, auch wenn Sie mit der sozio-emotionalen Entwicklungstheorie nichts anfangen können. Die Kenntnis über die Definition der Entwicklungsphasen und deren Bedürfnisse können aber im Alltag und beim Verständnis der Verhaltensweisen eine Hilfe sein.

Mahler unterteilte die ersten drei Lebensjahre in sechs Phasen (Mahler et al. 2003: 57–154), welche hier im Buch noch um drei weitere Phasen ergänzt werden, die die Zeit nach dem dritten Lebensjahr prägen. Sechs der Phasen wurden von Barbara Senckel im Buch „Mit geistig Behinderten leben und arbeiten“ (Senckel, 2015: 153–163) beschrieben. Alle neun wurden dargestellt im Buch „Du bist ein weiter Baum“ (Senckel, 2017: 112–142)



sowie im Kapitel „Entwicklungspsychologische Aspekte bei Menschen mit geistiger Behinderung“ in Irblichs und Stahls „Menschen mit geistiger Behinderung“ (Senckel, 2003: 109–113).

Die Beschäftigung mit dem Konzept der Entwicklungsfreundlichen Beziehung (EfB) nach Dr. Senckel® lohnt sich in jedem Fall. Die Grundhaltung und die Arbeitsweise haben viele Überschneidungspunkte mit der Gewaltfreien Kommunikation, daher fließt das Konzept in dieses Buch mit ein. Es gibt Wohngruppen, die damit arbeiten und sehr positive Erfahrungen gemacht haben. Weiter wird an dieser Stelle aber nicht darauf eingegangen.

Schauen wir uns nun die sozio-emotionale Entwicklung an.

## Die sozio-emotionale Entwicklung

### Primärer Zustand (0 – 4/6 Wochen)

Margaret Mahler nennt die erste Phase „normale autistische“ Phase. Dieser Begriff ist meines Erachtens ungünstig gewählt, da er dem Autismus als komplexe und vielschichtige Entwicklungsstörung nicht gerecht wird. Mahler verwendete den Begriff, da der Säugling wenig auf Außenreize reagiert und von sich aus keine Beziehungsbedürfnisse zeigt.

In den ersten Wochen nach der Geburt bedingen vor allem die körpereigenen Rhythmen, wie zum Beispiel Hunger und Verdauen oder der Wechsel von Schlafen und Wachen, und die damit einhergehende innere Befindlichkeit die Reaktionen des Kindes (vgl. Senckel, 2017: 112). Müdigkeit und Hunger werden vor allem durch Weinen oder Schreien zum Ausdruck gebracht und die Eltern versuchen herauszufinden, was das Kind gerade braucht.

Gleichzeitig ist das Kind bereits auf viel Nähe, Körperkontakt und Wärme angewiesen, weswegen Barbara Senckel in ihrem Buch auch auf den Begriff „Primäre Liebe“ des Psychoanalytikers Michael Balint verweist (vgl. ebd.: 112). Der Begriff passt m.E. besser, da der Säugling die Be-

zugsperson bereits an ihrem Geruch, ihrer Stimme und ihrem Herzschlag erkennt, sodass man darauf schließen kann, dass die Beziehung zur Bezugsperson schon eine große Bedeutung hat. So lächelt der Säugling z.B. bald, wenn er seine Bezugsperson hört oder riecht, und lässt sich auch schneller von ihr beruhigen.

In dieser Anfangszeit stellen sich beide, Kind und Eltern, langsam aufeinander ein und lernen sich kennen. (vgl. ebd.: 112 und Senckel, 2015: 154).



*Diese Phase ist geprägt von „Basisbedürfnissen“. Das Kind braucht vor allem Nahrung, Schlaf, Nähe und Wärme.*

### Symbiotische Phase (4 Wochen – 4/5 Monate)

In den folgenden vier Wochen wird die Beziehung zur Bezugsperson so eng, dass Mahler diese Phase als symbiotische Phase bezeichnet. In dieser Phase besteht eine physische und „psychische Abhängigkeit sowie die emotionale Einheit des Säuglings mit seiner wichtigsten Bezugsperson“ (Senckel, 2017: 113). Das Kind spürt noch keine eigenen Körpergrenzen und ist verschmolzen mit der Bezugsperson. Das wird darin deutlich, dass Affekte und Stimmungen undifferenziert übernommen werden: Das Kind kann nicht unterscheiden, ob seine unangenehmen Emotionen der Ausdruck eigener unerfüllter Bedürfnisse sind (wie Hunger, Müdigkeit oder dem Wunsch nach Körperkontakt), oder ob die angespannte Stimmung der Bezugsperson übernommen wird. (vgl. ebd.: 115)

In dieser Zeit spielt die bestätigende Nähe der Bindungsperson eine große Rolle. Das Kind bekommt plötzlich den Eindruck, die Bezugsperson verloren zu haben, wenn diese Nähe nicht vorhanden ist. Dieses Gefühl nährt die entstehende Verlassenheitsangst (vgl. ebd.: 114). Das liegt an der noch nicht entwickelten Objektpermanenz. Der Schweizer Entwicklungspsychologe Jean Piaget bezeichnet als Objektpermanenz die Fähigkeit, zu wissen, dass Objekte und auch Personen weiter existieren, auch wenn diese im Moment nicht sichtbar sind (vgl. Hobmaier, 2013: 271).

Überprüft werden kann dieser Entwicklungsschritt mit einem einfachen Versuch: Ein Spielzeug verschwindet unter einem Tuch. Ein Kind in diesem Alter wird nicht unter dem Tuch suchen, sondern es lebt nach dem



BESCHÜTZENDE UND  
BESTRAFENDE MACHT

*„Das Ziel der beschützenden Anwendung von Macht ist einzig zu schützen – weder zu bestrafen noch zu beschuldigen oder zu verurteilen.“*

*(Rosenberg, 2016: 177)*

Immer wieder überkommt mich ein ungutes Gefühl, wenn mir bewusst wird, in welcher Machtposition ich mich täglich befinde: Ich als Mitarbeiterin kann und könnte entscheiden, was es zu essen gibt, ob meine Klientinnen einen Spaziergang machen können, wer wann einkaufen gehen darf. Ich kann Schokolade zur Verfügung stellen oder diese in der verschlossenen Küche lassen. Es ist meines Erachtens eine der wichtigsten Aufgaben, diese Machtposition dauernd zu reflektieren, Maßnahmen zu hinterfragen und bewusst und sensibel diese Entscheidungen zu treffen.

Hilfreich ist hierfür die Unterscheidung zwischen beschützender und bestrafender Macht. (vgl. Larsson & Hoffmann, 2013: 92-94)

Aus welcher Macht heraus wir handeln, erkennen wir an unserer Intention, die hinter unserer Handlung steckt und wie wir uns nach unserem möglichen Eingreifen in eine Situation verhalten.

Ich möchte den Unterschied an einem Beispiel deutlich machen:



*Simone wirft beim Essen in der Schule regelmäßig mit Geschirr. Werten wir dieses Verhalten als falsch und schicken Simone vom Tisch weg oder nehmen ihr etwas weg, das sie gerne mag, bestrafen wir sie für ihr Verhalten. Wenn wir sagen, es sei falsch, wie sie gehandelt hat und wir der Meinung sind, sie bräuchte eine Konsequenz oder Bestrafung, handeln wir mit bestrafender Macht.*

*Wenn Simone jedoch Geschirr wirft und wir dazwischengehen, um andere Schülerinnen zu schützen, und auch Simone selbst, damit sie später nicht in die Scherben tritt, handeln wir mit beschützender Macht. Uns geht es nicht darum, dass Simone falsch gehandelt hat und sie bestraft werden muss, um ihr Verhalten zu ändern, sondern lediglich um die Sicherheit der Schülerinnen.*

Auch wenn ein Klient zum Beispiel auf eine viel befahrene Straße laufen möchte und wir ihn festhalten, ist das eine Form von beschützender Macht, obwohl wir sogar körperliche Gewalt anwenden. Hier ist bedeutsam, wie wir nach der Situation damit umgehen. Wenn wir schimpfen bzw. bestrafen, ist es bestrafende Macht.

Es ist erforderlich, nach einem Fall von beschützender Macht, ins Gespräch zu kommen und mit dem Menschen gemeinsam zu schauen, welche Bedürfnisse unerfüllt waren: Beim anderen, also wieso er so gehandelt hat und auch, welches Bedürfnis wir uns erfüllt haben, indem wir interveniert haben. Wesentlich ist, dass wir uns immer bewusst sind, aus welcher Intention heraus wir agieren und ob wir mit beschützender oder bestrafender Macht handeln.

Bei diesem Aspekt geht es nicht nur um Geschirr, das geworfen wird, oder die Gefahr, wenn jemand auf die Straße läuft. Es fängt bei kleinen Dingen an, in denen wir unsere Macht dauernd reflektieren sollten:



*Der zehnjährige Finn sollte aufgrund ärztlicher Anweisung zur Stabilisierung und Korrektur Orthesen an den Beinen tragen. Er kann sie aber nicht leiden. Jeden Morgen weint und schreit er, wenn ihm die Orthesen angezogen werden.*

*Für die Physiotherapeutinnen in der Schule ist es daher schon zur Gewohnheit geworden, Finn jeden Morgen gegen seinen Willen die Orthesen anzuziehen. Ihre Erfahrungen und die Studienlage zeigen, dass Orthesen als medizinische Hilfsmittel wichtig sind, um Fehlstellungen zu verhindern.*

Hier sind die Physiotherapeutinnen in einem großen Dilemma: Einerseits wissen sie, dass die Orthesen für Finns Gesundheit wichtig sind, andererseits sehen sie die Not, die Finn jeden Tag dadurch hat. Es ist daher unabdingbar, dass die Physiotherapeutinnen einen Schritt zurückgehen und sich zunächst Finns Bedürfnisse bewusst machen. Auch Finn hat das Recht, Entscheidungen zu treffen und Dinge abzulehnen. Ein erster Schritt wäre, dass die Physiotherapeutinnen Finn seine Gefühle und Bedürfnisse spiegeln und ihm erst einmal zeigen, dass sie ihn verstehen.

Dann finden sich womöglich Wege, wie man seine Bedürfnisse genauso erfüllen kann. Möchte er zu diesem Zeitpunkt lieber mit seinen Klassen-



GEWALTFREIE  
KOMMUNIKATION IM TEAM

**D**ass Gewaltfreie Kommunikation eine Bereicherung für ein Team ist, muss vermutlich nicht ausdrücklich erwähnt werden.

Kommunikation ist eine wesentliche Grundlage für Zusammenarbeit und Teamarbeit. Konflikte, Missverständnisse und Schwierigkeiten können die Atmosphäre in jeder Gruppe von Menschen – sei es im privaten oder im beruflichen Kontext – prägen. Die Schwierigkeiten haben verständlicherweise Einfluss auf die (Un-)Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen im Arbeitsalltag. Häufig fehlt auch der Mut, Störungen anzusprechen oder es gibt unglückliche Formulierungen beim Thematisieren von Problemen.

Wenn sich Mitarbeiterinnen mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigen und diese zu leben lernen, achten sie mehr auf ihre Formulierungen. Sie trauen sich, schwierige Themen anzusprechen, weil sie einen Weg kennen, wie man Störungen kommunizieren kann. Das kann dazu führen, dass Mitarbeiterinnen den Fokus auf ihre gemeinsamen Bedürfnisse legen. Sie verlassen somit die konfliktbehaftete Strategie-Ebene und wechseln auf eine Ebene der Gemeinsamkeiten – nämlich die Ebene der Bedürfnisse –, wo sie dann auch zu einer Lösung finden können.

Was kann man machen, wenn die Kolleginnen keine große Motivation zeigen, sich mit Gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen? Bringt es auch etwas, wenn sich nur eine Person im Team damit auseinandersetzt?

Meine Antwort lautet: Ja, es bringt etwas. Natürlich ist es einfacher, wenn sich alle im Team damit beschäftigt haben und auf ihre Kommunikation achten, aber bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Wieso warten, bis es so weit ist?

Immer wieder können uns Gedanken durch unseren Kopf gehen wie zum Beispiel: „Dieser Kollegin sollte man mal GFK beibringen.“

Wenn ich mich bei diesem Gedanken ertappe, weiß ich: Es ist Zeit für Selbstempathie. Es geht meines Erachtens nämlich nicht darum, jemanden von diesem Konzept zu überzeugen und auch nicht, der Meinung zu sein, GFK funktioniere nur, wenn es alle können. Mein Team – meine Kolleginnen und insbesondere ich selbst – profitiert davon, wenn ich entscheiden kann, welche Ohren ich aufsetze.

Wenn ein Kollege mit einem „Redeschwall“ an Schimpfen und Meckern an mich herantritt, kann es sehr hilfreich sein, mir die Verständnisohren des Vier-Ohren-Modells bewusst zu machen. Es hilft, wenn ich in diesem Moment nicht denke, dass ich für seine Gefühle verantwortlich bin, sondern mir seine Gefühle und Bedürfnisse zunächst nur anschau. Manch-

mal funktioniert das erst hinterher, wenn die Situation bereits vorbei ist, manchmal aber auch schon direkt in der Situation. Daher sehe ich in der GFK für jeden einzelnen Menschen einen Gewinn, auch wenn sich nur ein Teammitglied mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt.

## Begegnung auf Bedürfnis-Ebene

*„Es geht nicht darum einer Meinung zu sein. Wichtiger ist einander zuzuhören. Die Ursachen der Differenzen zu ergründen, die damit verbundenen Gefühle zu verstehen und sie zu respektieren, ist der Weg zum gegenseitigen Verständnis.“*

*(Heiko Schulz-Kosel, Musiker, Nada-Brahma-Yoga Lehrer)*

Gerade in multiprofessionellen Teams kann es zu Konflikten kommen, da Schwerpunkte unterschiedlich gesetzt werden: Der einen Kollegin ist wichtig, dass die Pflege gut läuft; ein anderer Kollege achtet besonders auf die Sauberkeit, Ordnung und Hygiene. Einer Kollegin ist es wichtig, dass die Klientinnen selbstbestimmt entscheiden dürfen, auch wenn es nicht den Vorstellungen der Mitarbeiterinnen entspricht; ein anderer möchte, dass alle Beteiligten zufrieden sind.

In gut funktionierenden Teams wird genau das gesehen und wertgeschätzt. In anderen Teams kann das zu Schwierigkeiten, Frust und Streitereien führen.



*Während Kollegin Irene schimpft, dass am Tag zuvor keine Wäsche gewaschen wurde, freut sich Kollegin Christina darüber, dass die Klientinnen dafür Schlitten fahren waren oder einen Spaziergang gemacht haben. Auch hier sehen wir wieder: Die Tatsache, dass am Tag vorher alle draußen waren und deswegen weniger Wäsche gewaschen wurde, ist nicht die Ursache für die Gefühle der Kolleginnen. Wenn dieser Fakt die Ursache wäre, hätten beide die gleichen Gefühle.*

Hier unterscheiden sich jedoch die Gedanken und auch die Gefühle voneinander: Irene ärgert sich, Christina freut sich. Schauen wir ihre Bedürfnisse an, können es viele verschiedene sein. Mögliche Bedürfnisse bei Irene sind Entspannung, Ausgewogenheit (im Sinne von „alle machen die Arbeit, die gemacht werden muss“), Entlastung oder Unterstützung. Christinas Bedürfnisse sind an dieser Stelle erfüllt, zum Beispiel die Bedürfnisse Fürsorge und Lebensfreude. Vielleicht bedeutet für sie die Tatsache auch Entspannung und Entlastung, da sie sich denkt: Wenn gestern alle draußen waren, geht es ihnen sicher gut und ich kann heute den Tag entspannt angehen, weil ich nicht danach schauen muss, dass alle noch nach draußen kommen.

In jedem Fall lösen die Interpretationen von Irene und Christina sowie ihre aktuellen Bedürfnisse die jeweilige Reaktion aus. Wenn sich beide bewusst sind, dass nicht die Tatsache selbst ihre Gefühle verursacht, sondern sie sich mit ihren Bedürfnissen verbinden können, wird es automatisch zu weniger Konflikten kommen. Und wenn dennoch Konflikte entstehen, wird es einfacher sein, darüber zu sprechen.



*Konflikte entstehen häufig dann, wenn wir nicht wissen, was die Ursache für unser Gefühl ist, und wir die andere Person dafür verantwortlich machen.*



### Übung

*Denken Sie an eine Situation, in der jemand aus Ihrem Team etwas gemacht hat, was Ihnen nicht gefallen hat. Gibt es etwas, was bei Ihnen jetzt noch Ärger, Frust, Verletzung oder Traurigkeit auslöst?*

*Gehen Sie nun die die ersten drei Elemente (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis) durch:*

### Beobachtung

- *Was haben Sie konkret beobachtet? Achten Sie darauf, die Situation aus der Kameraperspektive zu betrachten.*



### Gefühl

- *Welches Gefühl wurde durch das, was Sie beobachtet haben, ausgelöst?*



- *Was ist in Ihnen lebendig, wenn Sie daran denken?*





**Hanna Grubhofer**

### Zauberbuch Familienfrieden – Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben! Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.

In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können.

Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung.



**Hanna Grubhofer**

### Zauberbuch Familienfrieden konkret – Magische Anwendungsbeispiele für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Das Kind soll den Tisch abräumen, will nicht – und die Stimmung kocht hoch? Szenen wie diese finden sich in jeder Familie.

Bitten richtig formulieren, Missverständnisse leicht aufdecken und auflösen, sich offen mitteilen und vom Gesprächspartner tatsächlich empfundene Gefühle erfahren: Das alles und noch viel mehr kann die Gewaltfreie Kommunikation (GFK).

Zielgerichtet und mit zahlreichen Beispielen unterlegt, lotst Hanna Grubhofer durch den Familienalltag. Sie gibt konkrete Hilfestellungen zum Familienfrieden, wenn das bisherige Vokabular nicht ausreicht. Einfache und zugleich tiefgründige Übungen für den Alltag erlauben, das theoretische Wissen aktiv ins eigene Leben zu integrieren und dort nachhaltig gewaltfrei zu verankern.



Im Buchhandel und auf [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



**Hanna Grubhofer • Sigrun Eder  
Barbara Weingartshofer (Illustrationen)**

**Was brauchst du? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen**

SOWAS! Der Kinderbuch-Bestseller zur GFK



**Hanna Grubhofer • Sigrun Eder  
Barbara Weingartshofer (Illustrationen)**

**Was brauchst du jetzt? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln**

SOWAS! Liebevoll illustriert und getextet für alle Fälle



**Hanna Grubhofer • Sigrun Eder  
Hedda Christians (Illustrationen)**

**Was brauchst du im Advent? Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern**

Der GFK-Adventskalender zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie

Ein Buch der erfolgreichen SOWAS!-Sachbuchreihe beim Verlag edition riedenburg Salzburg. Alles SOWAS!-Titel unter [www.SOWAS-Buch.de](http://www.SOWAS-Buch.de)



**Anika Slawinski**

**Meine kleine große Schwester macht die Welt sooo bunt! My little big sister makes the world sooo colorful!**

Leben mit einem genetischen Defekt: Dieses Buch gibt einen liebevollen Einblick in den Alltag mit einem besonderen Geschwisterkind. Und es zeigt, was wir alle von Menschen lernen können, die anders sind.

zweisprachig Deutsch-Englisch | ab 4 Jahren

Buchreihe „Rituale für Familien“ Band 3



Im Buchhandel und auf [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)



**So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!**  
Die Geschichte vom windelfreien Spatzekind



**So gehen die Tiere groß aufs Klo!**  
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise



**Lotta geht schon aufs Klo!**  
So bleibt die Hose sauber



**Nino und die Blumenwiese**  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die nachts einnässen



**Kacks'ade!**  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die keine volle Hose mehr wollen



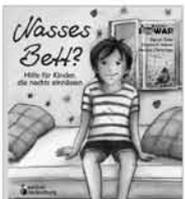
**Machen wie die Großen**  
Das Kinder und Ihre Eltern über Pipi und Kacke wissen sollen



**Machen wie die Großen EXTRA**  
Das Mit-Mach-Heft für Klo-Könige und Klo-Königinnen



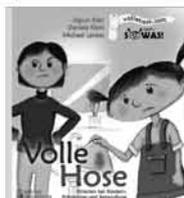
**Herr Kacks und das Pi**  
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!



**Nasses Bett?**  
Hilfe für Kinder, die nachts einnässen



**Nasses Bett? EXTRA**  
Das Mit-Mach-Heft für Kinder, die nachts einnässen



**Volle Hose**  
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



**Volle Hose EXTRA**  
Das Mit-Mach-Heft mit Kack-Tagebuch



**Wie war es in Mamas Bauch?**  
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



**Felix und der Sonnenvogel**  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getöret und beschützt werden wollen



**Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen**  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen



**Annikas andere Welt**  
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern



**Zoff in der Schule**  
Das Bilder-Erzählbuch für cleveres Streiten und Versöhnen



**Konrad, der Konfliktlöser**  
Clever streiten und versöhnen



**Konrad, der Konfliktlöser EXTRA**  
Clever streiten und versöhnen daheim und unter Freunden



**Konrad, der Konfliktlöser EXTRA**  
Clever streiten und versöhnen in der Schule und woanders



**Annikas andere Welt**  
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



**Annikas andere Welt EXTRA**  
Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle



**Pauline purzelt wieder**  
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



**Jutta Juck's nicht mehr**  
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



**Lorenz wehrt sich**  
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben



**Annikas Gute-Laune-Buch**  
Für mehr gute Laune in deinem Leben



**Mein ganzes Jahr mit Annika**  
Das Kalender-Tagebuch für deine Gedanken und Gefühle