

Liebe Eltern!

Wir erleben gerade eine schwierige Zeit. Finanzielle Sorgen, Ängste um den Arbeitsplatz oder die Gesundheit und viele andere Nöte belasten viele von uns. Für viele Familien bedeutet das enge Zusammenleben und dabei auch noch die Kinder zuhause zu unterrichten eine große Herausforderung. In so einer belastenden Situation ergeben sich oft **Konflikte**, die zu Streit führen. Und genau hier wollen wir **Unterstützung** anbieten:

Die **Gewaltfreie Kommunikation** (GFK) nach Marshall B. Rosenberg hilft uns, mit Sprache bewusster umzugehen. Wir lernen dabei,

- so miteinander zu reden, dass wir auch gehört werden
- Gedankenmuster, die zu Aggressionen führen zu verstehen und abzubauen
- Konflikte zu lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen.

Gewaltfreie Kommunikation unterstützt uns nicht nur beim Lösen von Konflikten, sie ist in allen Lebensbereichen wirkungsvoll einsetzbar. Sie stiftet Frieden und kommt sowohl in Krisengebieten zur Anwendung, als auch in Unternehmen, Schulen und Familien.

In vielen Schulen wurde den Kindern bereits die Gewaltfreie Kommunikation („Giraffen-sprache“) näher gebracht und geübt. Sich mit den eigenen **Gefühlen und Bedürfnissen** auseinanderzusetzen und die Gefühle und Bedürfnisse der anderen verstehen zu lernen, ist zurzeit von besonders großer Bedeutung.

Doch wie lerne ich diese „Sprache“? In einer Zeit der reduzierten Sozialkontakte ist digitales Lernen angesagt! Im Internet werden kurze Filme zur Erklärung angeboten, und auch Online-Kurse. Nutzen Sie die Zeit zuhause, mit Ihrem Kind auf den Seiten zu schmökern und gemeinsam darüber zu sprechen:

Erklärvideos zu [Gewaltfreie Kommunikation \(Bedürfnisse, Gefühle, etc.\)](#)

Lernmaterialien: [YOUTHSTART - Empathie-Challenge](#)

Gewaltfreie Kommunikation [Online-Lern-Kurs \(2 Schulstunden ab ca. 12 Jahren\)](#)

Hier finden Sie als Eltern [Raum für Austausch und Mitgefühl](#)

Jede Krise birgt eine Chance. Vielleicht ist die große Chance der Corona-Krise, dass wir wieder lernen, mehr auf uns, auf einander und unser Miteinander zu achten. Nützen wir diese Chance!

Sigrid Gumpfinger, Iris Kastner, Elisabeth Kirchberger, Rosvita Kröll

Mitglieder der [Life Enriching Education Gruppe OÖ](#)  
im [Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation](#) Austria