

Frank en Gundi Gaschler

# Ik wil begrijpen wat je echt nodig hebt

Geweldloze Communicatie  
met kinderen.  
Het project Giraffendroom

*Met een voorwoord van  
Marshall B. Rosenberg*



Mens en Communicatie

Copyright © voor de Nederlandse uitgave: Mens en Communicatie

Oorspronkelijke titel:

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst.

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Das Projekt Giraffentraum

©2007 by Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

3<sup>e</sup> druk 2023

Vertaling: Harald Borjans

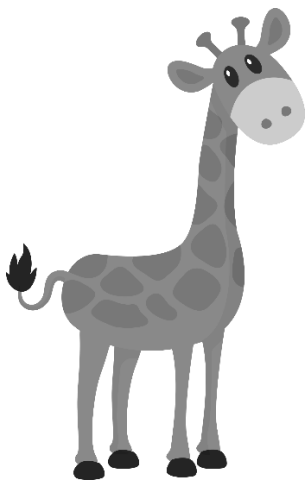
Redactie: Ingrid Bouland en Jannie Kieft

Grafisch ontwerp omslag: Studio Done - Maureen Nikkessen

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt. In enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j\* het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor de wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht.*

*Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Mens en Communicatie - Roermond te wenden.*



*Voor Elia en Marie,  
met dank voor alle ervaringen met jullie,  
die mij altijd de kans  
tot groei gaven.*

*Ik wens mijzelf de kracht en moed om jullie te  
ondersteunen de "prachtige" mensen te  
blijven  
die jullie altijd al waren.*

# Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Introductie   | 11 |
| Welke relatie heb ik met mijn kinderen?   | 17 |
| <i>Begrijpen en begrepen worden</i> .....   | 19 |
| <i>De stap naar de basisschool</i> .....  | 22 |
| <i>Verstandhouding gebaseerd op Geweldloze Communicatie</i> .....                 | 24 |
| Geweldloze Communicatie: In vier stappen naar inzicht                             | 26 |
| <i>De symbolen van Geweldloze Communicatie</i> .....                              | 28 |
| <i>De basisprincipes van Geweldloze Communicatie</i> .....                        | 30 |
| <i>Wie is verantwoordelijk voor mijn gevoelens?</i> .....                         | 32 |
| De vier stappen van Geweldloze Communicatie                                       | 35 |
| <i>Waarnemingen</i> .....   | 35 |
| <i>Gevoelens</i> .....  | 38 |
| <i>Behoeften</i> .....  | 40 |
| <i>Verzoeken</i> .....  | 43 |
| <i>Vieren en rouwen</i> .....   | 51 |
| Geweldloze Communicatie met kinderen  | 54 |
| <i>Vanaf welke leeftijd werkt Geweldloze Communicatie?</i> .....                  | 54 |
| <i>Vanaf welke leeftijd kan ik met kinderen oprecht zijn?</i> .....               | 58 |
| <i>Ouders als gidsen en spiegel!</i> .....  | 59 |
| <i>Begrijpen mijn kinderen mijn woorden wel?</i> .....                            | 60 |
| <i>Moet ik altijd 'geweldloos' zijn - of mag ik ook grenzen stellen?</i> .....    | 66 |
| <i>Gebruik van beschermende macht</i> .....                                       | 69 |
| <i>Bestaat er bij Geweldloze Communicatie ook zoiets als discipline?</i> .....    | 71 |
| <i>Zijn de behoeften van kinderen belangrijker dan die van volwassenen?</i> ..... | 73 |
| Het project Giraffendroom   | 76 |
| <i>Geweldloze Communicatie introduceren</i> .....                                 | 77 |
| <i>De Giraffendroom</i> .....   | 79 |
| <i>Dag 1: De babygiraf is verdwaald</i> .....                                     | 81 |
| <i>Dag 2: Hoe voelt de babygiraf zich?</i> .....                                  | 83 |

|  |            |
|--|------------|
| <i>Dag 3: Wat heeft de babygiraf nodig.....</i>                                  | 86         |
| <i>Dag 4: Welk verzoek heeft de kleine giraf aan ons? .....</i>                  | 88         |
| <i>Dag 5: We vieren feest: De mamagiraf komt .....</i>                           | 90         |
| <i>Verdiepingsoefeningen bij waarnemingen.....</i>                               | 94         |
| <i>Verdiepingsoefeningen bij gevoelens .....</i>                                 | 98         |
| <i>Verdiepingsoefeningen bij behoeften .....</i>                                 | 102        |
| <i>Verdiepingsoefeningen bij verzoeken .....</i>                                 | 105        |
| <i>Verdiepingsoefeningen bij het gebruiken van Geweldloze Communicatie .....</i> | 108        |
| Oprechtheid, empathie en mediation   | 108        |
| Mediation met en tussen kinderen   | 109        |
| Giraffentaal   | 113        |
| Vieren   | 114        |
| <i>Projectonderdelen, tijdschema en afloop .....</i>                             | 116        |
| <i>Geweldloze Communicatie in scholen.....</i>                                   | 119        |
| <i>Een geweldloze omgang voor scholen in de praktijk .....</i>                   | 121        |
| Conflictoplossing  | 121        |
| Betrokkenheid bij besluitvorming   | 121        |
| De motivatie en de vaardigheid tot communicatie en dialoog                       | 122        |
| Waardering van prestaties in plaats van evaluatie.                               | 123        |
| <b>Appendix</b>  | <b>125</b> |
| <i>Aanbevolen Geweldloze Communicatie boektitels .....</i>                       | 126        |
| <i>Verklarende woordenlijst.....</i>   | 130        |
| <i>Raden naar behoeften in kindertaal.....</i>                                   | 140        |
| <i>Lijst met woorden voor gevoelens.....</i>                                     | 144        |
| <i>Gevoelens versus gedachten .....</i>  | 147        |
| <i>Met compassie (empathisch) uiten.....</i>                                     | 153        |
| <i>Empathisch ontvangen .....</i>  | 154        |
| <i>Wie we zijn: Over de auteurs .....</i>  | 157        |
| <i>Toelichtingen.....</i>  | 159        |

# Voorwoord van Marshall B. Rosenberg

Ik ging 22 jaar naar school en naar de universiteit en ik kan mij niet herinneren, dat iemand mij ooit gevraagd heeft hoe ik mij voelde of wat ik nodig had. In plaats daarvan leerden ze mij dingen zoals "juist" en "fout", "goed" en "slecht", om in een systeem te passen, dat mensen volgens deze criteria beoordeelt.

Ik raad opvoeders, leerkrachten, ouders en kinderen het project "Giraffendroom" aan, als een weg om elkaar te ondersteunen en datgene te doen wat we allemaal het liefst doen ...

*..... het leven van mensen verrijken.*

A handwritten signature in black ink that reads "Marshall Rosenberg". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

# Voorwoord van Isolde Teschner

*Als we onze kinderen laten zien,  
hoe ze voor elkaar kunnen zorgen,  
zonder anderen te kwetsen,  
leren ze alles,  
wat ze voor het leven nodig hebben.*

Dit denkbeeld is de leidraad van het project 'Giraffendroom', dat Frank en Gundi Gaschler hebben ontwikkeld. Dit betekent dat als kinderen van kinds af aan in een omgeving opgroeien die op de principes van Geweldloze Communicatie is gebaseerd, zou dat een grote stap naar meer compassie, verbondenheid en vrede in de wereld zijn.

In het samenleven met kinderen staan we elke keer weer voor nieuwe vragen en uitdagingen. Ook al weten we dat er geen kant en klare oplossingen bestaan, toch hebben we iets nodig waar we ons aan kunnen vasthouden.

Zoals dit boek wil aantonen, ligt dit houvast in de innerlijke verbondenheid met de kinderen die ons zijn toevertrouwd. Als we empathisch met hen in het nu verbonden zijn, groeit door deze verbondenheid in hen de kracht dat ze in deze wereld kunnen bestaan en daarin hun eigen weg zullen vinden.

Het project 'Giraffendroom' kan leerkrachten en ouders ondersteunen een evenwichtige relatie met kinderen op te bouwen om ze behoedzaam op hun weg door het leven te begeleiden.

Isolde Teschner

Gecertificeerde trainer Geweldloze Communicatie

# Introductie



*"Ik hoef niks. Ik kan zelf bepalen!  
En trouwens, ik ben een mens!"*

Onze dochter Elia uitte - toen ze drie-en-een-half jaar oud was - deze twee zinnen naar haar juf, nadat deze gezegd had: "Je moet nu opruimen.", wat tot langdurige oudergesprekken met de kleuterleidsters leidde en voor ons tot een intensieve discussie leidde over de vraag hoe 'geweldloos' we onze kinderen wilden opvoeden.

Mijn echtgenote Gundi en ik houden ons al geruime tijd intensief bezig met het thema opvoeding - niet alleen omdat we ouders zijn, maar ook omdat we cursussen (Krachtige ouders - Krachtige kinderen) voor ouders geven. Tijdens de workshops en ook thuis worden we keer op keer met de vraag geconfronteerd hoe we onze grenzen kunnen bepalen, hoe we de gevolgen kunnen laten zien en of we ze zelf wel kunnen volhouden en vooral de vraag: "Hoeveel sturing hebben kinderen nodig?" De algemene teneur van de meeste opvoedingscursussen en ouderschapsbladen die we - vooral Gundi - toen lazen, was: "Geef je kind normen en waarden, zodat het later de juiste beslissingen kan nemen." Dat klonk eenvoudig en is ook goed over te brengen. In de realiteit lag het echter niet zo eenvoudig. Het geven van sturing was niet zo eenvoudig omdat Marie (onze oudste dochter) en Elia er niet altijd ontvankelijk voor waren. Dat de kinderen later juiste beslissingen zouden kunnen nemen, was een beetje onbevredigend, als de kamer nu onopgeruimd was. En op de vraag wat juist is, heb ik in mijn eigen leven nog geen definitief antwoord gevonden.

Tijdens haar werkzaamheden als begeleidster van cursussen voor ouders kwam Gundi het boek *Geweldloze Communicatie* van Marshall B. Rosenberg tegen en dat gooide in ons gezin een en ander omver. Zeer snel verspreidde ze het denkbeeld dat er niet zoiets als 'goed' of 'fout' bestaat. Niemand is verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen en het is niet nodig om sorry



te zeggen, omdat zoiets als schuld niet zou bestaan. Bovendien: "Niemand moet iets!"

Mijn visie op de wereld dreigde in te storten! Ik had al aan het een en ander meegewerkt: Ik-boodschappen verzonden, familievergaderingen gehouden, positieve formuleringen gevonden en dubbelzinnige uitingen vermeden. Maar nu dit? Als er geen goed en fout bestaat, waar blijft dan de sturing? Als iedereen voor zijn eigen gevoelens verantwoordelijk is, waar blijft dan het met elkaar? En als er geen schuld bestaat, dan kan toch iedereen doen wat hij wil? Wat ik daarentegen kon accepteren was, dat ik niets moest – en al helemaal niet het boek *Geweldloze Communicatie* zelf lezen. Mijn behoefte aan autonomie was in die tijd zeer aanwezig. Ondanks alle weerstand bleef de verandering echter niet onopgemerkt. In tegenstelling tot mij, zogen de kinderen de mentaliteitsverandering in ons gezin met elke cel in hun lichaam op. Niet dat Gundi's opvoeding plotseling succesvoller werd; de kinderkamers werden door het gebruik van *Geweldloze Communicatie* ook niet als vanzelfsprekender opgeruimd dan door mijn belonings-, bestraffing- en sturingstactiek. Wat veranderde was vooral de onderlinge relatie. Deze leek mij in groeiende mate steeds meer ontspannen en vertrouwd. De geluidssterkte, waarin conflicten gevoerd werden, verminderde duidelijk. Als Gundi zich met de kinderen bezighield traden woedeaanvallen, tranen en gewelddadigheid tussen de kinderen minder vaak op dan wanneer ik dit deed.

---

*Sinds mij duidelijk geworden is dat ik niet alleen de rol van 'vader' representeer, maar ook een mens ben die behoeften mag hebben {en die ook vervul}, is er in ons gezin veel veranderd. Er is een 'samen met elkaar' in plaats van 'opofferend voor elkaar'. Ik geef omdat ik het wil doen en niet omdat het moet. Als ik niet bereid ben om te geven dan doet wellicht iemand anders dat. Als ik het doe, dan is het een cadeau - zonder tegenprestatie, verplichting of schuld. Ik beleef er plezier aan om te geven en ik geniet ervan om te zien hoe heerlijk het is om dagelijks van de twee meisjes eveneens cadeaus te ontvangen.*

*Vandaag is voor mij de intentie - waarmee we met elkaar communiceren - bij uitstek de sleutel voor de houding tot *Geweldloze Communicatie*. Spreken*

*we met elkaar om de eigen doelen te bereiken, om gelijk te krijgen, om te overtuigen, of om te winnen? Of willen we begrepen worden en de ander begrijpen? "Waar gaat het me eigenlijk om als ik met je praat?"*

---

Bovendien leken we hierbij evenwichtiger en gelukkiger. Bij de kinderen observeerde ik eveneens dat ze, op plekken waar we normaliter in het gebruikelijke nee-maar-spelletje belandden, een soort van nieuwsgierigheid ontwikkelden. Bij een autotocht snauwde ik Elia nors iets toe (omdat ze met haar koekje op de grond kruimelde) dat vervolgens tot de vraag van Marie leidde: "Papa, waar gaat het je eigenlijk om?"

Geleidelijk aan werd ik nieuwsgierig en realiseerde ik me, dat Geweldloze Communicatie een bruikbaar middel zou zijn bij het opvoeden van kinderen. Gundi ging echter verder en vroeg ook naar mijn gevoelens en behoeften. Olie op het vuur! Wilde ze me nu ook opvoeden of wellicht in therapie nemen? Had ze voor ons vertrouwde spelletje 'Wie communiceert beter' een nieuw middel – een geheim wapen – ontdekt, waarmee ze mij kon manipuleren en mij ervan wilde overtuigen dat ze gelijk had? Ik was behoorlijk boos. Enerzijds omdat ik onzeker werd doordat ik merkte dat ze me begreep, hoewel ik toch heel andere woorden uitgesproken had. Anderzijds omdat ik machteloos was bij de gedachte dat de balans tussen ons zou kunnen verschuiven. Ik vreesde dat ze met Geweldloze Communicatie onze relatie stuk zou maken. Het gevolg was een periode van heftige emotionele en controversiële discussies.

Het keerpunt kwam toen Gundi mij vertelde wat haar bedoeling was. Voor haar was Geweldloze Communicatie het beste middel dat haar momenteel ter beschikking stond om ons met elkaar in contact te brengen, om elkaar te kunnen begrijpen en om onze relatie en vriendschap te verstevigen. Het was een uitnodiging om de weg gemeenschappelijk af te leggen. Ze wilde haar leerproces en groei met me delen.

Ik besloot daarop het boek over Geweldloze Communicatie te gaan lezen - eerst in het geheim. Wat me aan het boek beviel, was de wijze waarop Marshall verhalen vertelde, humor en lichtheid gepaard met diepgang en warmte. Ik wilde meer weten, nam deel aan een introductieworkshop en aan

oefengroepen. We integreerden Geweldloze Communicatie in onze workshop voor ouders en besloten om gemeenschappelijk aan een trainersopleiding Geweldloze Communicatie deel te nemen.

Tijdens deze periode ontvingen we van een vrouwelijk lid van de ouderadviesraad van Elia's school de vraag of we een geweldpreventieprogramma kenden of konden geven. Haar wens was om de kinderen weerbaar te maken voor de volgende fase in hun leven. Ze voelde zich machteloos ten aanzien van het schoolsysteem en maakte zich zorgen om haar zoon. Om hem te behoeden voor pijnlijke ervaringen wilde ze hem een ondersteunende krachtbron meegeven.

---

*"Toen ik de 'Giraffendroom' las werd ik diep geraakt, omdat het mij eraan herinnerde waarom ik op een bepaald punt een opleiding als kinderbegeleidster volgde. Ik wilde kinderen zien zoals ze zijn en niet zoals ze behoorden te zijn."*

*SABINE, kleuterleidster*

---

Aangezien we toen op zoek waren om onze nieuwe en rijke schat aan ervaring niet alleen in workshops voor ouders, maar ook specifiek aan kinderen te geven, ontstond het idee om het project Giraffendroom te ontwikkelen, met als doel kinderen weerbaarder te maken.

Tijdens de conceptfase kwam op basis van de nieuwe leerplannen naar voren, dat er in veel scholen een behoefte bestond aan empathische omgangsvormen, levenverrijkende communicatie, luchtigheid en oprechtheid.

In april 2005 voltooiden Gundi en ik met ondersteuning van Sara Hartmann en Barbara Friedlein het concept Giraffendroom en introduceerden dat op enkele scholen in de buurt. De openheid, de betrokkenheid en het enthousiasme waarmee de kleuterleidsters over hun ervaringen met de kinderen vertelden, plus alle inzichten en veranderingen die onze werkzaamheden er teweeg hadden gebracht, inspireerden ons om verder te gaan en op veel meer scholen projecten te organiseren. De resultaten verwerkte Anne Jaschke in een scriptie

*'Gewaltfreie Kommunikation im Kindergarten - Eine empirische Untersuchung zur Umsetzung des Konzepts 'Giraffentraum' an fünf Kindergärten'* voor de technische universiteit van Dresden (2007). De in het kader van dit onderzoek geïnterviewde kleuterleidsters benoemden verschillende, echter alleen positieve effecten op de kinderen en de hele school (enkele van hun verklaringen staan als citaten verstrooid in dit boek). Anne Jaschke komt tot de volgende conclusie: "Er bestaan talrijke overlappings tussen de onderzochte leerdoelstellingen van de onderwijsplannen van de deelstaten Saksen en Beieren en de intenties van het project Giraffendroom. Veel leerdoelstellingen op het gebied van het oplossen van conflicten, sociale en communicatieve competenties kunnen via het project Giraffendroom gerealiseerd worden. Daardoor wordt het een geschikt stuk gereedschap om de aanbevelingen van de onderwijsplannen in de praktijk te brengen. Samen met andere trainers werken we eraan dat Geweldloze Communicatie steeds meer scholen en gezinnen bereikt en dat ze in de kleuterleidster- en lerarenopleiding geïntegreerd wordt en dat ouders in workshops ondersteuning en inspiratie ontvangen.

## **Wat je in dit boek zal vinden**

In dit boek willen we laten zien hoe relaties binnen gezinnen en scholen een waardevolle en energieke plek kunnen innemen. Vervolgens beschrijven we Geweldloze Communicatie als een middel om dit te bereiken (Hoofdstuk 2) en laten we zien hoe met deze benadering met kinderen in de kleuterklasleeftijd gecommuniceerd kan worden (Hoofdstuk 3). In hoofdstuk 4 presenteren we het project Giraffendroom als een voorbeeld hoe Geweldloze Communicatie in scholen geïntroduceerd kan worden.

Dit boek is op veel plekken in de ik-vorm geschreven, omdat het proces over de transformatie van de opgedane ervaringen, reflecties en het leren beschrijven hoofdzakelijk door mij (Frank) werd gedaan. Toch is het voor mij belangrijk dat we gezamenlijk (Gundi en Frank) als de auteurs van dit boek genoemd worden. Het veel complexere en belangrijker werk ligt voor mij in de gezamenlijke stappen die we gezet hebben en die we zullen blijven zetten. De op papier gezette zinnen zijn enkel het resultaat van onze uitwisselingen, onze vele gesprekken, onze gemeenschappelijke processen en van ons gezinsleven. Ik wil

Gundi ervoor bedanken dat ze Geweldloze Communicatie in ons leven gebracht heeft en wil haar mijn waardering tonen dat ze ondanks mijn tegenwerking volhield. Eveneens wil ik haar ook laten zien dat haar bijdrage aan dit boek tenminste evenredig is aan die van mij.

Het boek schetst onze ervaringen in ons eigen gezin en wil uitdrukking geven aan onze dank aan Geweldloze Communicatie en Marshall Rosenberg<sup>1</sup>. We beschrijven in dit boek onze visie op Geweldloze Communicatie, zoals we het vandaag zien. Geweldloze Communicatie manifesteert zich voor ons niet als een star model, maar als een zeer stevige basis waarop het leven en relaties van hart tot hart kunnen slagen. Tegelijkertijd is het ook flexibel en bereid om te groeien.

Met dit boek willen we een bijdrage leveren aan het verstevigen van deze basis en bijdragen aan verdere groei.

---

<sup>1</sup> Overleden in februari 2015

# Welke relatie heb ik met mijn kinderen?



Aan het begin van de workshop voor ouders verzoeken we de deelnemers een tekening te maken met het thema: “Welke relatie heb ik met mijn kinderen?” Op de tekeningen zien we dan zonnen, regenbogen, heldere kleuren, vormen, cirkels, harten en nog veel meer. Uit de verklaringen komt naar voren wat voor ouders belangrijk is: dat de relatie gekenmerkt wordt door liefde, nabijheid, begrip, warmte, vertrouwen, vrijheid, gemeenschappelijkheid, plezier, respect, verbondenheid ...

In het dagelijks leven raakt dit helaas vaak genoeg op de achtergrond. Het schijnt dan belangrijker te zijn om kinderen zodanig op te voeden dat ze doen wat we willen of wat we als juist bestempelen. Als kinderen hun babyleeftijd verlaten en in de peuterleeftijd komen, worden veel ouders zich bewust van hun opvoedingsopdrachten en besteden veel energie aan het in praktijk brengen van bepaald gedrag, zoals *'het regelmatig tandenpoetsen'*, *'schoenen op de juiste manier aantrekken'*, *'met mes en vork eten'*, *'netjes aan tafel zitten'*, *'mama niet bij het telefoneren storen'*, etc. Daarachter ligt vaak de wens om bij te dragen dat ze het gemakkelijker hebben in de omgang met anderen en dat ze gezond blijven. We willen ze beschermen voor spot en hun structuur en richting geven en ervoor zorgen dat ze zelfvertrouwen en rust krijgen. En dat alles als teken van liefde en zorg voor hun welzijn en ons eigen welzijn.

En wat doen zij? Waarom zeggen ze niet: “Dank je mam, dat je mij in plaats van snoepjes liever fruit en groenten geeft! Ik zie dat je mijn gezondheid belangrijk voor je is?” Waarom worden ze in plaats daarvan kwaad krijgen ze een aanval van koppigheid? Misschien omdat ze de intenties van de ouders simpelweg niet begrijpen en denken: “Die willen toch alleen maar over mij beslissen.” Maar misschien ook, omdat ze zelf graag begrepen willen worden en nu hulpeloos, machteloos en gefrustreerd zijn, omdat ze de mogelijkheden missen om zich te uiten. Het zou kunnen zijn dat ze graag zelf zouden willen beslissen, omdat ze al