

Iris van den Hoeven

Kongruente Kommunikation in der Kita

Worte, Gefühle und Körpersprache im Einklang

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Digitale
Materialien sind
als Download verfügbar:
www.herder.de/extras



Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Gestaltungssaal, Verlag Herder GmbH
Umschlagmotiv: KI-generiert mit ChatGPT
Illustrationen im Innenteil: © Charunee Yodbun – shutterstock, © Sora Kobayashi – Gettyimages
Satz: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Herstellung: Graspö CZ, Zlin
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-03620-0
ISBN EBook (EPUB) 978-3-451-83782-1

Inhalt

Einleitung	5
1. Warum Veränderung immer bei uns beginnt	12
1.1 Kongruenz	13
1.1.1 Empathie, Wertschätzung und Kongruenz Carl Rogers	13
1.1.2 Aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen Virginia Satir	17
1.2 Die Fachkraft als Erziehungsinstrument	20
1.3 Beziehungsgestaltung in der Kita	30
1.3.1 Unser Bild vom Kind	30
1.3.2 Bindung vor Bildung	34
1.3.3 Vom Scheitern und Wachsen	40
1.3.4 Wenn der Stöpsel aus der Seele fliegt	41
2. Kommunikation verstehen und gestalten	44
2.1 Fachwissen trifft Kita-Alltag	46
2.1.1 Gespitzte Ohren in der Kita: Kommunikationsquadrat Friedemann Schulz von Thun	47
2.1.2 Wir kommunizieren immer – bewusst oder unbewusst: Kommunikationstheorie Paul Watzlawick	52
2.1.3 Kommunikation in der Kita als Gewaltprävention: Gewaltfreie Kommunikation Marshall B. Rosenberg	55
2.1.4 Auf Schlüsselworte lauschen: Idiolektik Adolphe David Jonas	59
2.1.5 Mehr als nur ein Kommunikationsbrötchen? Vorsicht: Fast Food Feedback	64
2.2 Was an uns mit wem, wann, wie kommuniziert	68
2.2.1 Wahl der Worte: Verbale Kommunikation	69
2.2.2 Der Ton macht die Musik: Paraverbale Kommunikation	76
2.2.3 Mein Körper redet mit dir: Nonverbale Kommunikation	82
2.2.4 Mein Körper redet auch mit mir: Embodiment	87
2.2.5 Zuhören, um zu hören: Aktives Zuhören	95

3. Konstruktive Gesprächsführung in der Kita	101
3.1 Kommunikation mit dem Kind	104
3.1.1 Moralentwicklung und Perspektivenübernahme	104
3.1.2 Fantasie und Sprache	113
3.1.3 Im Auge des Gefühlssturms: Kommunikation zwischen Wutanfall und Weltuntergang	119
3.2 Elterngespräche	135
3.2.1 Elternsein verstehen	135
3.2.2 Wozu reden wir? Elternabend und andere Abenteuer	143
3.2.3 Herausfordernde Elterngespräche	150
3.3 Kommunikation im Team	163
3.3.1 Das Kita-Team – mehr als nur ein Team	163
3.3.2 Wir brauchen Supervision (und Kekse): Warum Raum für Reflexion kein Extra ist	170
Ausblick	180
Anhang	183
Sachregister zum Quer- und Nachlesen	184
Literatur	186

Einleitung

Kommunikation ist in aller Munde und gilt insbesondere für pädagogische Fachkräfte als unverzichtbare Schlüsselkompetenz: in der Arbeit mit dem Kind, im Austausch mit dem Team, in der Erziehungs- und Bildungspartnerschaft. Dementsprechend findet – wer sucht – auch eine wahre Flut an *Instruktionen zur richtigen* Kommunikation. Mit im Gepäck sind dabei nicht selten eindruckliche Warnungen vor den Folgen *fehlerhafter* Kommunikation. Es gibt sie also zuhauf: Gebrauchsanleitungen mit Warnhinweisen. Braucht es nun also tatsächlich noch ein Buch über Kommunikation in der Kita?

In meiner Arbeit als Supervisorin mit elementarpädagogischen Teams wie auch in Fortbildungen, die ich über Pädagogische Hochschulen anbiete, erfahre ich regelmäßig, wie viel Druck entstehen kann, *richtig* kommunizieren zu müssen. Dabei zeigt sich Kommunikation oft als nicht greifbare und damit leere Worthülse. Renommierete Kommunikationstheorien sind aus der Ausbildung oder diversen Fortbildungen meist in Bruchstücken und recht abstrakt in Erinnerung. Es fehlt jedoch nicht lediglich der Praxisbezug, es geht um weit mehr. Und daher: *Ja!* Es braucht noch ein Buch über Kommunikation in der Kita. Eines, in dem Kommunikation über ein Training zu einem effektiven Informationsaustausch hinausgeht. Eines, in dem Sie als pädagogische Fachkraft sich als Mensch, mit Erfahrungen, Emotionen, Einstellungen erfahren, die es wahrzunehmen und nicht unter den Teppich der Professionalität zu kehren gilt. Eines, in dem Sie sich selbst als Teil der Kommunikation und als Erziehungsinstrument erleben: Was im Kind anklingt, erfährt in ihm Resonanz, wird hör- und spürbar und erhält so eine Form. Ihre Haltung, Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen, Ihr Denken, Ihr Sich-selbst-Hinterfragen, Ihre Art, mit Kindern, Eltern, Teamkolleg:innen in Beziehung zu treten – all das erzieht. Angelehnt an Paul Watzlawicks »Man kann nicht nicht kommunizieren« (Watzlawick et al. 2017, S. 58) können wir also auch *nicht nicht* erziehen. Wir sind »Erziehungsinstrument [...], ob wir wollen oder nicht, ob wir es wahrnehmen oder nicht« (Waibel 2022, S. 7).

Wir können nicht nicht erziehen.

Kommunikation ist in der elementarpädagogischen Arbeit allgegenwärtig. Wir kommunizieren pausenlos – mit unseren Worten und deren Betonung, unserer Körpersprache, unserem Blick etc. Dort, wo Kommunikation kongruent und stimmig ist, findet bereits Bildung statt – lange bevor wir von »Bildungsangeboten« sprechen.

Kongruenz (von lat. *congruere* = übereinstimmen, zusammenpassen) bezeichnet im Allgemeinen Übereinstimmung oder Stimmigkeit zwischen verschiedenen Elementen.

MERKE

Sprechen wir hier von Kongruenz in der Kommunikation, bedeutet das, dass innere Zustände und äußere Ausdrucksformen miteinander übereinstimmen. Das heißt: Das, was eine Person denkt und fühlt, passt zu dem, was sie sagt und wie sie es sagt.

Kongruente Kommunikation ist ehrlich – und zugleich nicht ungefiltert –, sie schafft Vertrauen und trägt so maßgeblich zum Beziehungsaufbau bei. Sie richtet den Blick bewusst auf eigene wie auch kindliche Perspektiven und Entwicklungsbedürfnisse und lebt Kindern vor, wie Erwachsene konstruktiv mit Herausforderungen umgehen. Unter anderem über unsere Art, lösungsoffen und interessiert zuzuhören oder über das Sichtbarmachen von Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen (nicht nur) in Konfliktsituationen ermutigt kongruente Kommunikation Kinder dazu, eigene Lösungen zu suchen und zu finden.

In diesem Buch lade ich Sie ein, über wissenschaftliche Erkenntnisse hinausgehend ein tiefgehendes Verständnis für *kongruente Kommunikation* und deren praktische Umsetzungsmöglichkeiten in der Kita zu entwickeln. Dabei spreche ich Sie meist als pädagogische *Fachkraft* an, zugleich möchte ich auch Sie als Assistenz- oder Stützkraft herzlich einladen, sich angesprochen zu fühlen.

Dieses Buch lädt Sie als Person, die täglich im Austausch mit anderen Menschen steht, dazu ein, die eigenen Ein- und Ausdrucksmöglichkeiten zu betrachten und zu hinterfragen. Ein aufmerksames und waches Hinschauen, ein zustimmendes oder fragendes Nicken, das Erkunden des eigenen Empfindens im Hier und Jetzt oder die bewusste Entscheidung, dem Gegenüber »neu«, mit anderen Augen zu begegnen – das sind kleine Schritte, die richtungsweisend sein können.

Zugleich möchte dieses Buch Sie dazu ermutigen, geschmeidiger in der eigenen Wahrnehmung zu werden: nach innen zu lauschen und Situationen zunehmend auch aus der Perspektive von Kindern, Eltern, Kolleg:innen zu betrachten, statt in starren Denk- und Kommunikationsmustern zu verharren.

Es soll nicht darum gehen, Sie mit weiteren Kompetenzen auszustatten, von denen schon so viele in Ihrer inneren Bibliothek abgelegt wurden.

Dem Soziologen und Politikwissenschaftler Hartmut Rosa folgend, ist **Kompetenz** eine Technik, die wir uns aneignen, um sie jederzeit an der Hand zu haben – um sie zu beherrschen (vgl. Rosa & Endres 2016, S. 7).

Doch ums *Beherrschen* einer Technik geht es in diesem Buch nicht, sondern um ein *In-Resonanz-Gehen* mit uns und unserem Umfeld.

Resonanz »meint das prozesshafte In-Beziehung-Treten« (ebd.). Resonanz lässt sich nicht beherrschen, sie bleibt nicht artig im Bücherregal neben all den bereits erworbenen, manchmal etwas angestaubten oder gar vergessenen Skills und Kompetenzen sitzen. Resonanz entzieht sich dem Besitz, sie wirkt, sie bewegt.

In diesem Buch geht es auch, aber nicht exklusiv, darum, *wie* wir mit *Kindern* in der *Kita* kommunizieren. Es gibt dazu ein eigenes Kapitel (3.1 *Kommunikation mit dem Kind*), zudem werden Beispiele quer durch die Kapitel immer wieder in »Resonanzräumen« über Übungen und Reflexionsfragen aufgegriffen. Es erwartet Sie jedoch eine *ganzheitliche* Perspektive, in der Sie als pädagogische Fachkraft vor allem als Mensch verstanden werden – ein Mensch, den wir nicht an der Garderobe ablegen, um ihn am Feierabend wieder anzulegen. Es geht um Resonanz – um ein Einschwingen in uns selbst und ein Mitschwingen mit unseren Gesprächspartner:innen.

Aus dieser Perspektive heraus begreifen wir **Kommunikation als einen umfassenden Prozess**: Sie erfolgt nicht nur über Worte, sondern ebenso über Körperausdruck, Stimme und emotionale Resonanz – unsere Gedanken und Gefühle sind dabei kein Beiwerk, sondern ein wesentlicher Bestandteil.

Damit öffnet sich ein weites Tor: Denn Gedanken und Gefühle speisen sich aus unseren Bewertungen – aus Erfahrungen, Rollenverständnissen und nicht zuletzt aus unserem momentanen Befinden. Im lebendigen Alltag einer Kita gerät dieser ganzheitliche Blick auf Kommunikation jedoch leicht in den Hintergrund oder bleibt uns gänzlich unbewusst. Zu oft kommunizieren wir routiniert, ohne auf das Zusammenspiel von Worten, Gefühlen und Körpersprache zu achten.

Wenn Worte im Einklang sind mit dem, was wir fühlen und ausstrahlen, wird Kommunikation lebendig, klar und berührend.

Dieser Einklang, diese innere Stimmigkeit, lässt sich auch theoretisch fassen: Er entspricht dem, was Carl Rogers als **Kongruenz** bezeichnet (lat. *congruens* ›übereinstimmend, deckungsgleich‹). Dabei versteht sich Einklang nicht als Ziel, das wir erreichen müssten (oder auch nur könnten), sondern als eine bewusste Ausrichtung zu mehr Präsenz und Reflexion. Nach Rogers, der uns bereits im ersten Kapitel begegnen wird, stellt Kongruenz eine Grundbedingung für eine entwicklungsförderliche Beziehung dar (vgl. Kreuziger 2000; Kriz 2023, S. 193 ff.).

Wie können wir kongruent kommunizieren?

Kongruente Kommunikation bezeichnet einen fortlaufenden Prozess, bei dem inneres Erleben, para-/verbaler Ausdruck und nonverbale Signale möglichst stimmig miteinander in Einklang stehen.

- Wer *kongruent* kommuniziert, verfügt nicht nur über theoretisches Wissen aus renommierten Kommunikationsmodellen – er oder sie kann auf eine eigene, unverfälschte und ehrliche Kommunikationshaltung zugreifen.
- Wer *kongruent* kommuniziert, muss sich nicht hinter seiner / ihrer Rolle der pädagogischen Fachkraft, hinter ausgefeilten und antrainierten Formulierungen, Floskeln oder Fragebögen verstecken.
- Wer *kongruent* kommuniziert, hat nicht nur Zugang zum eigenen Erleben, sondern ist ein Stück weit *wahrnehmungselastisch* – übt sich im Ausprobieren anderer Perspektiven.
- Wer *kongruent* kommuniziert, kann sich als *Mensch* zeigen, ist greifbar und damit in der Lage, das Gegenüber zu erreichen und zu berühren.
- Wer *kongruent* kommuniziert, berührt nicht nur, sondern ist auch selbst berührbar und kann sich in seiner / ihrer Berührtheit selbst begleiten.

Um kongruent zu kommunizieren, brauchen wir keinen Werkzeugkoffer voller »richtiger« Kommunikationstechniken, sondern vor allem eine kongruente – also echte, passgenaue und transparente – innere Haltung. Sie bildet die tragfähige Basis jeder gelingenden Kommunikation. »Passgenau« meint dabei keineswegs maßgeschneidert im Sinne eines einengenden Korsetts. Vielmehr gleicht diese Haltung einem Lieblingskleidungsstück: Sie sitzt gut, bewegt sich flexibel mit, fühlt sich vertraut an – und lässt dennoch Raum für Entwicklung. Dabei wäre es paradox zu erwarten, dass wir eine kongruente Kommunikation über das Anlesen von vorgegebenen Formulierungen erwerben könnten. Wie sich eine solche Haltung entfalten kann und was sie im pädagogischen Alltag bedeutet – dabei möchte Sie dieses Buch begleiten

Meine Herangehensweise fußt auf einer *humanistisch-systemischen Grundhaltung*: einem Menschen- und Weltbild, das neben dem menschlichen Potenzial und Willen zu Wachstum wertschätzende Beziehungsgestaltung, Konstruktion von Wirklichkeit und zirkuläre Verbundenheit in den Blick nimmt. Eine Haltung, die für jede:n, der mit Menschen arbeitet, höchst praxisrelevant ist. Sie »kann aber nicht »einfach so« gelernt werden, da sie die eigene Haltung zum Leben berührt« (Plate 2021, S. 14).

In Kapitel 1 geht es darum, dass

- Professionalität ohne Reflexion nicht denkbar ist, denn eine Fachkraft – in ihren Interaktionen mit Kindern, Eltern, Teamkolleg:innen – bleibt nicht unberührt und unbeeinflusst sachlich und sieht das auch nicht als anzustrebendes Ziel.

Kapitel 1.1 Kongruenz; Kapitel 1.2 Die Fachkraft als Erziehungsinstrument

- nicht *fehlerfreie* Kommunikation anzustreben ist, sondern sich Beziehung grundlegend für Entwicklung zeigt, dass keine Botschaft ausschließlich Inhalte transportiert oder empfängt, sondern immer auch ein Beziehungsaspekt damit verbunden ist.

Kapitel 1.3 Beziehungsgestaltung in der Kita

Über die fiktiven elementarpädagogischen Fachkräfte *Katja Konkom* und *Paula Paradox* finden Sie in diesem Kapitel immer wieder Impulse, die dazu einladen, den eigenen Weg zu einer kongruenten und möglichst stimmigen Kommunikation zu entdecken.

Kapitel 2 verdeutlicht, dass

- konstruktive Kommunikation Entwicklungsräume öffnet, somit über das Weitergeben von Informationen hinausgeht und nicht einseitig und linear verlaufen kann,

Kapitel 2.1 Fachwissen trifft Kita-Alltag

- nicht nur Worte und die Art, in der sie gesprochen werden, sondern auch die körperliche, emotionale und gedankliche Haltung Botschaften aussendet.

Kapitel 2.2 Was an uns, mit wem, wann, wie kommuniziert

Kapitel 3 vermittelt, dass

- Wissen ein *erster* Schritt ist. Reflexion – das Nachdenken und Betrachten aus den verschiedenen Blickpunkten der Eltern, Kinder, des Teams und einzelner Teamkolleg:innen – ein *zweiter* Schritt und das Ausprobieren, Üben, Weiterentwickeln ein Prozess – ein *lebenslanges* Forschungsprojekt sein darf.

Kapitel 3.1 Kommunikation mit dem Kind, 3.2 Elterngespräche, 3.3 Kommunikation im Team

Was lebenslang währt, sollte im besten Falle leichtfallen und Freude machen. Um einen geschmeidigen Einstieg zu erleichtern, empfiehlt sich der mehrfache Aufenthalt in den Resonanzräumen, deren Tore sich am Ende jedes Themas von Kapitel 2 *Kommunikation verstehen und gestalten* und Kapitel 3 *Konstruktive Gesprächsführung in der Kita* öffnen: Hier laden Reflexionsfragen und Übungsimpulse ein, die Inhalte nachklingen zu lassen, in sich zu lauschen, bei sich selbst einzuchecken.

Sie finden an dieser Stelle Impulse zu Übungen im Setting Einzelarbeit wie auch für Erarbeitungen in Teams oder Gruppen. Alle Reflexionsfragen und Übungen sind zudem – sortiert nach Setting – im Downloadbereich dieses Buches zugänglich.

Kongruente Kommunikation zeigt sich – auch innerhalb beruflicher Rollen – möglichst ehrlich, echt und wertschätzend, ohne oberflächliche Verzuckerung. Sie ist nicht immer harmonisch; manchmal irritiert sie. Auch in diesem Buch möchte ich Ihnen kongruent begegnen – und Sie mitunter irritieren. Denn Irritation kann ein Lernimpuls sein, wenn wir ihr nachspüren: *Was berührt mich gerade? Was lässt sich darin entdecken? Wie kann ich das in meine Arbeit, in den Austausch mit Teamkolleg:innen oder in die Supervision einbringen? Wie kann ich mir selbst lösungsoffen, neugierig und freundlich begegnen? Wie Erfahrungen des eigenen Scheiterns und des*

Gelingens – Rückschritte und Fortschritte – gleichermaßen einbauen in meine stetig währende Forschungsreise?

Wenn Sie es an dieser Stelle kaum erwarten können, Ihr lebenslanges Forschungsprojekt zu beginnen, wenn es bei Ihnen nach diesen ersten Zeilen bereits *knistert* – dann sind Sie nicht nur hier in diesem Buch richtig. Dann sind Sie in einem Berufsfeld, das so dringend Menschen braucht, die in ihrer Professionalität menschlich und damit begeisterungsfähig und neugierig sind, goldrichtig. Wie schön, dass Sie sich für diesen Beruf entschieden haben. An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich in meiner Arbeit in ihrem beherzten Engagement und unbändigen Streben nach Wachstum alltäglich inspirieren.

1.

Warum Veränderung immer bei uns beginnt

Die Themen in diesem Kapitel sind

- was entwicklungsförderliche Beziehungsgestaltung ausmacht
- warum Professionalität fernab von Perfektion zu finden ist
- wieso professionelle Beziehungsgestaltung nicht ohne Kongruenz zu denken ist

1.1 Kongruenz

... oder: was kongruentes Verhalten bedeutet

Der Begriff »Kongruenz« wird in unterschiedlichen Fachgebieten verwendet. So beschreibt Kongruenz in der Geometrie die Übereinstimmung von Figuren: Zwei Dreiecke sind kongruent, wenn sie deckungsgleich in Form und Größe sind. In der Psychotherapie, wie sie von Carl Rogers geprägt wurde, meint Kongruenz die Übereinstimmung von innerem Erleben und äußerem Ausdruck.

1.1.1 Empathie, Wertschätzung und Kongruenz

Carl Rogers

Der US-amerikanische Psychologe und Psychotherapeut *Carl Rogers* (1902–1987) prägte nicht nur ein humanistisches Menschenbild, das den Menschen »als dialogorientiertes, freiheits- und entscheidungsfähiges, verantwortungsvolles sowie nach persönlicher Entfaltung strebendes Wesen« versteht (Korf 2022), sondern entwickelte auch die Klientenzentrierte Psychotherapie, die außerhalb therapeutischer Kontexte als personenzentrierte Gesprächsführung weitergeführt wurde (vgl. Plate 2021, S. 50).

Im Kompetenzprofil zur professionellen Haltung und Identität der Fachkraft für die Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren (Nentwig-Gesemann et al. 2011) gilt die Anwendung personenzentrierter Gesprächsführung inzwischen als zentrale Kompetenz, denn sie schafft genau jene Bedingungen, die Kinder (und auch Erwachsene) für Wachstum, Lernfreude und Selbstwirksamkeit benötigen. Dabei geht es nicht um »Rezeptwissen«, sondern um die »Basis eines verstehenden Zugangs« (ebd. S. 38).

**Die kommunikative Kompetenz einer Fachkraft
bemisst sich weniger darin, immer die *richtigen* Antworten
parat zu haben, als in einer ehrlich interessierten,
forschenden, fragenden Haltung.**

Nach Rogers sind drei Aspekte für eine entwicklungsförderliche Beziehungsgestaltung bedeutsam:

- **Akzeptanz:** Wertschätzung, die auf keinen Bedingungen beruht, das Gegenüber in seinem Sein akzeptiert – auch wenn ein Verhalten nicht akzeptabel scheint – wird dem Menschen mit seinen Bedürfnissen, seinen Bemühungen und auch den Erfahrungen (die nicht selten schwer im Rucksack lasten und sich auf das Verhalten auswirken) zuteil
- **Empathie:** Einfühlsames Verstehen, in deinen Schuhen laufen, die Welt aus deinen Augen betrachten
- **Kongruenz:** Echtheit und Unverfälschtheit, Fassadenlosigkeit, Stimmigkeit zwischen dem eigenen Erleben (von innen) und der Kommunikation (nach außen), sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, keine unreflektierte Rolle einzunehmen, statt erwartete oder erwünschte Gefühle zu zeigen, im eigenen Erleben transparent zu bleiben; ein Zustand, in dem unsere Gedanken, Gefühle, unser Verhalten weitestgehend im Einklang sind

Diese drei Voraussetzungen stellen »die Basis eines konstruktiven Klimas dar« (Motschnig & Nykl 2009, S. 95).

Es ist wichtig zu beachten, dass *Kongruenz* keine für sich allein stehende Säule ist, sondern mit den anderen beiden Aspekten – Einfühlung (*Empathie*) in das Denken und Fühlen des Gegenübers sowie dessen Wertschätzung (*Akzeptanz*) – verbunden ist (vgl. ebd., S. 103).

Kongruenz wirkt nur im Zusammenspiel mit Empathie und Wertschätzung

Einem Elternteil direkt zu sagen: »Sie bringen mich auf die Palme« wäre zwar transparent und somit authentisch, zugleich jedoch abwertend (fehlende Akzeptanz) und ohne erkennbare Bereitschaft, die Situation auch aus der Sicht der Mutter / des Vaters zu sehen und zu verstehen (fehlende Empathie).

Eine kongruente Alternative wäre, das eigene Erleben zu benennen, ohne die andere Person abzuwerten: »In mir tut sich etwas / Ich werde unruhig / spüre einen ganz starken Widerstand in mir ... Das lässt mich nicht kalt und zeigt mir, dass wir eine neue Herangehensweise brauchen.«

Das Gefühl einfach wegzulächeln wäre *schade* und letztlich *schädlich*: Es erhöht den inneren Druck, führt zu körperlicher Anspannung und begünstigt Überreaktionen. Gleichzeitig erschwert diese Inkongruenz den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung - und damit ein konstruktives Miteinander.

Neuere Ansätze sprechen von »Impathie« (Neubrand & Gaab 2022) – einer *nach innen gerichteten Empathie*. Sie beschreibt den Prozess, das eigene innere Erleben aus einer *wohlwollenden* Beobachterperspektive heraus wahrzunehmen, einzuordnen und anzunehmen. Ohne Impathie ist kongruente Kommunikation kaum denkbar.

Wer eigene Gefühle und Haltungen (er)kennt, hinterfragt und in angemessener Form in den Austausch einbringt, schafft die Basis für eine vertrauensvolle, glaubwürdige Beziehung zu Kindern, Eltern und Kolleg:innen.

Identitätsbildung ist ein lebenslanger Prozess, es ist bereits ein schöner Erfolg, wenn wir dabei hin und wieder unsere »eigene Melodie vernehmen« (Danzer 2017, S. 93). Ein zentraler Bestandteil der Kongruenz nach Rogers ist Echtheit. Damit eine Person echt sein kann, muss sie sich selbst kennen und auf ein Selbstkonzept – eigene Werte, Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale – zurückgreifen können. Stimmen Verhalten und Selbsterleben überein, spricht Rogers von Kongruenz (vgl. Plate 2021, S. 51).

Inkongruenz entsteht, wenn dieses Zusammenspiel gestört ist, zum Beispiel durch:

- **Verschweigen oder Lügen** gegenüber anderen oder sich selbst
- **Leugnen eigener Empfindungen**, etwa weil sie nicht zum Selbstkonzept passen (vgl. Motschnig & Nykl 2009, S. 38)

- **Unreflektiertes Rollendenken**, z. B. »Als Fachkraft darf ich keine Fehler machen / keine Gefühle zeigen« oder starres Befolgen von Gesprächsskripten
- **Verdrängen** statt Verarbeiten belastender Erfahrungen
- **Fehlendes Verständnis im Team**, wenn Feinfühligkeit mit Schwäche wechselt wird
- **Rigide Vorstellungen von Professionalität**, die die Innenschau trüben

All diese Faktoren erschweren es, kongruent zu handeln und die eigene Innenwelt klar wahrzunehmen: Der Beziehungsaufbau mit dem Gegenüber wird erschwert, Botschaften sind widersprüchlich, die Fachkraft steht unter Spannung – die Tür zum vertrauensvollen Entwicklungsraum klemmt spürbar. Die Fachkraft merkt »da stimmt etwas nicht«, versucht sich womöglich im Kommunikationstraining oder gelangt zur Überzeugung: *Ich kann das einfach nicht, ich konnte das noch nie!* So entsteht eine selbstverstärkende Spirale: Je größer die innere Anspannung, desto schwerer fällt kongruente Kommunikation – und desto stärker vertieft sich Inkongruenz.

Wenn Gefühle keinen Platz im beruflichen Selbstverständnis haben, knipsen wir das Licht in unserer inneren Welt aus.

Heller wird es, wenn wir ein Bewusstsein für kongruente Kommunikation entwickeln und nach und nach eine tragfähige Verbindung zu unserem eigenen Erleben und Fühlen knüpfen. Wir müssen nicht sofort das Flutlicht einschalten, ein Dimmschalter reicht: uns selbst einfühlsam und wohlwollend begleiten, uns selbst zuhören und reflektieren. Würden wir in dieser Weise auch mit einer guten Freundin / einem guten Freund ins Gericht gehen, wenn uns ein Fehler unterlaufen ist, wir mit uns unzufrieden sind?

Kongruente Kommunikation ist ein lebenslanger Prozess. Keine Eile: Jedes Schritchen zählt, Rückschritte gehören dazu, um wieder Schwung zu holen. Abgedroschen aber wahr: Der Weg ist das Ziel.