

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*So klappt gewaltfreie Kommunikation in der Sek.!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

---

## **Einweisung für Lehrer/Trainer in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation**

1. Einführende Gedanken .....	4
2. Die Gewaltfreie Kommunikation mit der Schülerin Steffi in der Praxis angewandt (Praxisbeispiel) .....	6
3. Wissenschaftliche Definition von Aggression und Gewalt .....	8
4. Konflikt: Definition und Hintergründe .....	11
5. Alte und neue Sprachmuster .....	15
6. Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg .....	19

## **Praktischer Übungsteil**

1. Gewalt .....	22
2. Aggressionen – Selbstbewusstsein .....	30
3. Von der „Gewaltvollen Kommunikation“ hin zur „Gewaltfreien Kommunikation“ .....	38
4. Vom Geben und Nehmen .....	45
5. Einführung für Lehrpersonen und Übungsleiter in die Abfolge der vier Schritte von Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte .....	48
6. Die vier Schritte – Schritt 1: Beobachtung .....	49
7. Die vier Schritte – Schritt 2: Gefühl .....	56
8. Die vier Schritte – Schritt 3: Bedürfnis .....	66
9. Die vier Schritte – Schritt 4: Bitte .....	78
10. Richtig zuhören .....	83
11. Hinführung zur Konfliktvermittlung/Streitschlichtung .....	89
12. Konfliktvermittlung: Regeln – 5 Phasen – Perspektivwechsel .....	91
13. Übungsbeispiele zum Anwenden der GfK .....	95
Literatur .....	97

## 1. Einführende Gedanken

---

Die Gewaltfreie Kommunikation – kurz GfK – hilft beim Kommunizieren im Schulalltag genauso wie beim Lösen von Konflikten im persönlichen oder politischen Bereich. Marshall B. Rosenberg hat sie entwickelt, damit Menschen so miteinander umgehen können, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. Es ist keine Technik, die Schüler und andere Personen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern es geht darum, Verbindung zwischen den Menschen herzustellen.

Häufig werde ich gefragt, was der Unterschied zwischen der GfK und den Ich-Botschaften nach Gordon ist. Beide Kommunikationsformen berücksichtigen in ihren Schritten zwar die Gefühle und Beweggründe der Beteiligten, doch stecken in der GfK mehr Lösungsoptionen, da sie sich hauptsächlich mit der Motivation jeglichen Handelns – den Bedürfnissen – auseinandersetzt. Das Vergegenwärtigen der Bedürfnisse, die als lebendige Energie für uns selbst und für andere dienen, fördert die Emanzipation, Selbstbestimmung, den Perspektivwechsel, ein mitfühlendes Verstehen des anderen und die Reflexion der gesellschaftlichen Verhältnisse und ihrer Veränderungsmöglichkeiten. Dieses Buch richtet sich nicht ausschließlich an Pädagogen, die mit Jugendlichen arbeiten, denn letztlich kann jeder seine empathischen Grundkenntnisse mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation erweitern, ausbauen und verfestigen, indem wir täglich unser eigenes Sprachverhalten reflektieren.

### **Die Gewaltfreie Kommunikation hilft dabei, vielfältige Ziele zu verwirklichen:**

- Wir können uns selbst authentisch mitteilen.
- Wir können erfahren, was den anderen in seinem tiefsten Innern bewegt.
- Wir können mithilfe der GfK Gruppenprozesse moderieren.
- Wir können die GfK als wichtiges Werkzeug in der Konfliktvermittlung anwenden.

Marshall B. Rosenberg reiste selbst um die Welt, um Unterricht in Gewaltfreier Kommunikation zu geben und um in Konfliktgebieten zu schlichten. Einige nennen ihn einen Pionier, der einen Traum von Frieden in der Welt hatte. Lehrkräfte waren dabei für ihn wichtige Vermittler, da er immer der Meinung war, dass Lehrer stark zu einer friedfertigeren Welt beitragen können.

Liebevolle Zuwendung, Einfühlung und Gewaltlosigkeit: Das sind Dinge, die einige Jugendlichen zu Hause und in der Umgebung, in der sie leben, nicht kennenlernen durften. Beziehungsdefizite übertragen sich auf den Schulalltag, der an manchen Schulen randvoll mit Gewalt und Konflikten ist, werden in andere Familien und in die Berufswelt hineingetragen. Emotionaler Stress breitet sich aus. Es fängt mit einem Wort an, wird zum Konflikt und kann schließlich mit Gewalt enden. Doch es geht auch anders: Menschen aller Altersgruppen können Gewaltfreie Kommunikation in ihren Schulklassen, Freundesgruppen, Familien, Kommunen und in ihren Berufen anwenden. Beziehungsintelligenz kann in jedem Alter kognitiv gelernt werden.

Viele Jahre Praxiserfahrung zeigen mir, dass man solche Dynamiken verstehen muss und so beginne ich nach einem Praxisbeispiel zunächst mit einer Bewusstwerdung von Gewaltformen und der Auseinandersetzung mit den eigenen Aggressionen, um mich dann auf die Möglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation – also den empathischen Kontakt – zu konzentrieren.

## 1. Einführende Gedanken

---

### **Dieses Buch können Sie in unterschiedlichen Situationen gewinnbringend einsetzen:**

- Sie können es zum Eigenstudium verwenden.
- Sie können es einsetzen, um andere Personen zu schulen.
- Sie können das Material gemeinsam mit anderen als interessierte Gruppe erarbeiten.
- Sie können es in Berufsfeldern vermitteln.
- Sie können Jugendgruppen damit schulen.
- Und natürlich können Sie die Inhalte Schülern ab Sekundarstufe I vermitteln.

Zur zeitlichen Planung und Orientierung hier einige Richtwerte:

Ausgehend von 45 Unterrichtsminuten pro Stunde benötigen Sie für die Vermittlung 35 bis 42 Schulstunden. Während einer Projektwoche von 5 Tagen können Sie mit 7–8 Schulstunden pro Tag rechnen.

Für die Ausbildung von Konfliktvermittlern/Streitschlichtern planen Sie 3 bis 4 Module à 3 Tagen mit je 7–8 Schulstunden ein, aufgeteilt auf ein ganzes Schuljahr.

Im regulären Schulunterricht, wie z. B. in einer Ganztagschule, könnte der Stoff mit je einer Doppelstunde an 20 Tagen vermittelt werden.

Das Konzept kann besonders gewinnbringend eingesetzt werden, wenn neue Schulklassen/Gruppen „zusammengewürfelt“ werden.

An dieser Stelle noch ein sprachlicher Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und somit Verständlichkeit verwenden wir in diesem Buch zumeist die männliche Form. Selbstverständlich sind immer auch Schülerinnen, Teilnehmerinnen, Lehrerinnen etc. gemeint.

## 2. Die Gewaltfreie Kommunikation mit der Schülerin Steffi in der Praxis angewandt (Praxisbeispiel)

---

Ich hatte den Auftrag, für eine ganze regionale Gesamtschule – d.h. ab Klasse 5 bis Klasse 10 – ein Konfliktvermittlertraining in einer Freizeitstätte durchzuführen. Die teilnehmenden Schüler waren von Mitschülern ausgewählt worden und fühlten sich dadurch wertgeschätzt. Als ich am ersten Tag in den Raum kam, saßen 25 Jugendliche im Stuhlkreis, die mich neugierig anschauten. Da diese Veranstaltung außerhalb der Schule stattfand, entwickelte sich schnell eine vertrauensvolle Atmosphäre. Neben den Schülern und mir war immer eine von zwei Lehrkräften anwesend, die diese Trainings mit begleiteten. Die homogene Schülergruppe im Alter von 13 bis 17 Jahre arbeitete diszipliniert und sehr interessiert – bis auf eine Ausnahme:

Steffi gehörte zu den Ältesten und fühlte sich als „Peerleader“. Doch statt sich für das Thema zu interessieren, hörte sie Musik, kommentierte die meisten meiner Erklärungen, lachte an vielen Stellen laut auf und tuschelte mit den Mitschülern. Ich fragte mich, was Steffi hier eigentlich in diesem Training suchte, an dem größtenteils Schüler teilnahmen, die empathisch und sozial kompetent erschienen und ihre Befähigung zum Streitschlichter weiter ausbauen wollten. Meine Vermutung war, dass Steffi dieses Training mehr als Freizeitveranstaltung ansah.

Ich übte mich während des ersten Moduls in Geduld. Das zweite Modul sollte einen Monat später stattfinden. In diesem zweiten Modul ging es darum, den Schülern die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ zu vermitteln, die ihr „roter Faden in einer Konfliktvermittlung“ werden sollte. Wieder fiel Steffi negativ auf und störte. Nach der Mittagspause kam eine Lehrerin aufgeregt zu mir: „Eine Schülerin hat mir gesagt, dass Steffi in der Pause Alkohol gekauft hat und den nicht nur selbst getrunken, sondern auch den jüngeren Mitschülern angeboten hat. Ich würde sie am liebsten sofort in die Schule zurückschicken. Dann darf sie nicht mehr am Training teilnehmen. Das würde aber auch andere Konsequenzen mit der Schulleitung nach sich ziehen.“ Ich nahm meine Chance wahr: „Warten Sie, ich will den Jugendlichen mit diesem Konfliktfall zeigen, wie wirkungsvoll und effektiv die Gewaltfreie Kommunikation ist, ohne dass ich belehren, unterstellen, interpretieren und strafen muss. Ich werde jetzt Steffi in den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation mit der Situation und meinen Gefühlen konfrontieren.“

Als alle Schüler nach der Pause im Raum saßen, legte ich bedeutungsvoll die Kopien mit den vier Schritten Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte (Vorlagen siehe CD) auf den Boden, stellte mich auf den ersten Schritt „Beobachtung“, schaute Steffi an und sagte:

„Ich habe gerade gehört, dass du in der Pause Alkohol gekauft, selbst getrunken und den jüngeren Schülern angeboten haben sollst.“ Steffis Blick war absolut überrascht und bestürzt. Für einen Moment hielten auch die Mitschüler die Luft an. Eine absolute Spannung war zu spüren. Ich kostete den Moment aus. Viele dachten wohl, jetzt wird Steffi bestraft. Ich ging langsam auf den zweiten Schritt „Gefühl“ und sagte mit konsequenter Stimme: „Ich bin traurig darüber und ich habe Angst, dass du und auch die anderen Schüler angetrunken nicht mehr meinen Ausführungen folgen können,“ ging weiter auf den dritten Schritt „Bedürfnis“ und überlegte, wie ich das jetzt treffend begründen konnte. Ich musste einen Moment innehalten und in mich hineinhorchen und sagte dann: „Mir ist die Sicherheit aller Schüler wichtig, dass sie nicht stürzen, sich dabei verletzen oder ihnen schlecht wird.“ Ich wollte schon weiter zu Schritt vier „Bitte“ gehen, blieb dann aber noch beim Schritt „Bedürfnis“ und ergänzte: „Außerdem ist mir die Aufmerksamkeit aller Schüler wichtig, damit sie die Inhalte dieses Trainings wirklich verstehen und später selbstständig damit arbeiten können, denn ich kann es leider nicht wiederholen.“

## 2. Die Gewaltfreie Kommunikation mit der Schülerin Steffi in der Praxis angewandt (Praxisbeispiel)

---

Dann formulierte ich meine Bitte:

„Ich bitte dich jetzt, für eine Viertelstunde aus dem Raum zu gehen, damit deine Mitschüler demokratisch entscheiden können, ob du noch eine Chance bekommst und weiter an diesem Training teilnehmen kannst oder ob du zurück in die Schule musst. Ist das o.k. für dich?“ Ich war zwar äußerlich ganz ruhig und gefasst, doch innerlich habe ich bei diesen Sätzen gezittert und damit gerechnet, dass Steffi empört aufspringen, sich verteidigen, alles leugnen oder mich beschimpfen würde. Nichts dergleichen geschah. Sie ging blass und betroffen aus dem Raum. Ich wartete geduldig das Ergebnis der Mitschüler ab und war innerlich bereit, jegliche Entscheidung anzunehmen. Ich habe nicht mehr insistiert und pädagogisch auf die Schüler eingewirkt, sondern mich in eine andere Ecke des Raums gesetzt. Die Schüler haben den Konflikt allein besprochen und sind zu einer von allen getragenen Lösung gekommen. Das Ergebnis haben sie mir dann mitgeteilt.

Die Mitschüler holten Steffi wieder in den Raum und teilten ihr mit: „Wir möchten dir eine zweite Chance geben. Du kannst unter der Bedingung weiterhin am Kurs teilnehmen, dass du die Trainerin und uns nicht mehr störst.“

Steffi war den Tränen nahe. Sie beteuerte, von nun an mitzumachen und sagte: „Jetzt habe ich die Übungen und insbesondere die Gewaltfreie Kommunikation richtig verstanden. Ich wurde nicht wie sonst üblich bestraft, sondern Sie haben mir erklärt, wie Sie sich fühlen, wenn ich so einen Bockmist mache und warum Sie so betroffen sind. Ich habe das total verstanden. Die Gewaltfreie Kommunikation funktioniert ja tatsächlich,“ meinte sie erstaunt zum Abschluss.

Steffi wurde von nun an für mich als Konflikttrainerin zu einem „Highlight“. Denke ich an diesen denkwürdigen Tag und an die weitere Entwicklung, die Steffi genommen hat, bin ich innerlich immer noch berührt. Sie wurde nicht nur die Beste im Kurs, sie half auch den Jüngeren, moderierte in Gruppen und gestaltete Präsentationsplakate, die so künstlerisch waren, dass ich ihr den Auftrag gab, auf Honorarbasis weitere Plakate für meine GfK-Trainings zu erstellen. Sie leitete später selbst einen Kurs zur GfK in ihrer Stadt und studierte nach ihrem Schulabschluss Sozialpädagogik.

Die Situation mit Steffi war für mich aggressionsgeladen und hätte eskalieren können. Da gab es einerseits meine Wut, dann die Empörung der Lehrerin sowie den Ärger der Mitschüler über die Störungen von Steffi. Doch das Vertrauen auf die Wirkung der GfK half mir und allen anderen im Raum, positiv und lösungsorientiert vorzugehen.

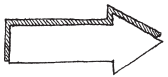
Je länger Sie mit der GfK arbeiten, desto sensibler werden Sie für die verschiedensten Handlungen werden, die Aggressionen beinhalten oder sogar Gewalt auslösen könnten. Auch aggressive Worte und Gesten, die andere vielleicht nicht wahrnehmen, können Sie schneller deuten und somit eher intervenieren. Dabei gibt es nicht die eine Bedeutung, wenn Sie sich mit den wissenschaftlichen Erklärungsansätzen von Aggression und Gewalt auseinandersetzen.

### 3. Wissenschaftliche Definition von Aggression und Gewalt

---

Der Begriff „Aggression“ ist abgeleitet von dem lateinischen Wort „aggressio“ = heranschreiten, sich nähern, angreifen. Es setzt sich aus „gressio“ (schreiten, Schritt, gehen) und der Vorsilbe „ad“ (heran) zusammen. „Die stärksten Formen von Aggression – Töten und Körperverletzung – springen ins Auge. Aber auch Worte können tückische Waffen sein. Ausdrücke wie eine spitze Zunge oder Haare auf den Zähnen machen deutlich, wie viel Leid durch verbale Aggression verursacht werden kann.“ (Ronald H. Bailey: Gewalt und Aggression, S. 12.)

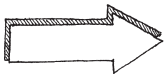
In der Umgangssprache bezeichnet „Aggression“ das Verhalten eines Menschen, der absichtlich ein Lebewesen (oder einen Gegenstand) direkt oder indirekt schädigen, verletzen oder zerstören will.



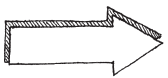
Es handelt sich um Aggression, wenn jemandem mit Absicht ein Schaden zugefügt werden soll.

Gefühle wie Furcht, Frustration, Stress, Schmerz und Wut können Aggressionen auslösen oder steigern, wobei Aggressivität das Potenzial für Aggression bildet, denn sie bezeichnet die innere Bereitschaft, sich aggressiv zu verhalten. Aggressivität führt aber nicht unweigerlich zu Aggression und auch das Hormon Testosteron macht nicht automatisch aggressiv. Vielmehr scheint es so zu sein, dass aggressives Verhalten von unterschiedlichen Faktoren abhängt, die sich zudem gegenseitig beeinflussen. Zu diesen Faktoren zählen u.a. frontale Enthemmung bei Demenzerkrankungen, hoher Alkoholkonsum, Hormone (hoher Testosteron- gepaart mit niedrigem Cortisolspiegel), psychische Zustände/Gefühle, persönliche Erfahrungen und Erlebnisse, instabile Rangordnungen bzw. zerfallende Hierarchien und genetische Veranlagungen. Ein „aggressives Verhalten“ wird auch erlernt, meist durch Beobachtung von Gewalt (im eigenen Elternhaus, im Wohnviertel).

Psychologen teilen Aggression in zwei Kategorien ein:



**1. Emotionale Aggression** ist eine Reaktion auf etwas, wie beispielsweise eine Provokation, Schmerz, Bedrohung oder Frustration. Das Herz schlägt schneller, es wird mehr Blut zu den Muskeln geschickt. Das Gesicht läuft vor Ärger rot an, der Kiefer wird aufeinandergepresst, die Handflächen werden feucht und die Hände ballen sich instinktiv zu Fäusten.



**2. Instrumentale Aggression** wird kaltblütig ausgeübt und dient der Erreichung eines Ziels, wie z. B. Geld, Status, Landbesitz oder Ehre.

#### Die Bedeutung der Aggression

Aggressionen erfüllen für uns bedeutsame Funktionen. Bereits in der Steinzeit waren Aggressionen wichtig, um nicht verletzt zu werden und um die Gruppe zu schützen. Biologisch betrachtet sinkt der Oxytocinpegel, wodurch die Bindungsfähigkeit eingeschränkt wird und der Adrenalinpiegel steigt an. Wir sind im Moment der Aggression für einen Augenblick in der Lage, wesentlich mehr Kraft als normal abzurufen. Der Steinzeitmensch musste sich in solchen Situationen gegen große Tiere zur Wehr setzen, gegen andere Stämme auf Leben und Tod kämpfen oder schnell laufen, um Beute zu erlegen. In Momenten der Aggression ist zusätzlich das eigene Schmerzempfinden bei einer eventuell davongetragenen eigenen

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*So klappt gewaltfreie Kommunikation in der Sek.!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

