

Gewaltfreie Kommunikation

in der Praxis der inklusiven Schule
nach dem Konzept von Marshall Rosenberg



Inkluentrum

„Gewalt ist alles, deren Motivation etwas anderes als Liebe ist.“

M. Rosenberg

Einleitung

Gewaltfreiheit ist womöglich eine der größten Herausforderungen unserer Gesellschaft. Wie schon M.Gandhi einst sagte: *„Langfristiges Gut kann niemals das Ergebnis einer Lüge oder Gewalt sein.“* Marshall Rosenberg, Schüler von C. Rogers und ein weltweit bedeutsamer Vertreter der humanistischen Psychologie, wandte auf eine einzigartige Weise Rogers Prinzipien der Freiheit und Verantwortung in verschiedenen Bereichen der Beziehungen und Kommunikation an. Wachsende Spannungen zwischen Menschen, Extremismus, Mobbing und sozio-pathische Phänomene, psychische Störungen und Depressionen, Konflikte, Belohnungen und Strafen, Egoismus und Desinteresse, Beurteilung, Machtkämpfe und viele weitere Probleme plagen heutzutage die Welt – Familien, Schulen und Länder. In unserer Broschüren-Reihe zur inklusiven Bildung ist gerade dieser? besonders wichtig, da er die philosophische Basis und Prinzipien der inklusiven Schule wiedergibt, die auf der Gewaltfreiheit, demokratischen Kultur, einer gesunden Diskussion, sowie Freiheit und Verantwortung beruhen.

Wir wollen nicht die gesamte Methode der gewaltfreien Kommunikation vorstellen, dazu benötigt man nämlich eine adäquate Ausbildung, Training, ein tiefgreifendes/- Studium und eine Änderung der Denkweise. Sie können hier jedoch Inspiration finden sowie eine erste Kostprobe und weiterführende Quellenverweise erhalten. Den Schulen bieten wir eine direkte Anwendung der Prinzipien im Schulumfeld, welche eine inklusive Kultur fördern, indem man Urteile und Strafen einschränkt, Reflexion und Erleben erweitert und von der Macht „über“ andere zur Macht „mit“ anderen übergeht. Gleichzeitig bearbeiten wir aktuelle Schulthemen wie Mobbing und Bewertung, geben Dialogbeispiele, Videos sowie praktische Anregungen zum Überdenken der heutigen Schulkultur. Sie werden auch durch zahlreiche Zitate aus Marshalls Büchern und Vorträgen begleitet. In der Hoffnung, dass es hilft, die Gewalt an Schulen zu reduzieren.

Viktor Križo und Jana Randa

Was ist Gewaltfreie Kommunikation? (NVC – nonviolent communication)

Es handelt sich um einen Lebensstil, ein Konzept, das auf der humanistischen Psychologie beruht und vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg (1934 – 2015), einem Schüler von Carl Rogers, einheitlich erstellt wurde. Es geht nicht nur um eine Technik oder Methode, sondern um eine lebendige Philosophie und Überzeugung, dass sich in jedem Menschen etwas „**lebendiges**“ und einzigartiges befindet. Wenn wir es mit einer geeigneten Strategie und Worten ausdrücken, können wir so zum „**gemeinsamen Leben beitragen**“. Am Anfang geht es auch darum, neue Worte und eine neue Ausdruckweise zu erlangen, doch später geht es hauptsächlich um die Denkweise, den Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, sowie die Daseinsweise.

Das Wichtigste bei der Gewaltfreien Kommunikation ist, das **empathische Zuhören**. Man könnte es auch als Verbindung bezeichnen. Es geht nicht darum, akustisch zu hören, was gesagt wird, sondern darum zu verstehen, was in dem*der anderen vorgeht, was die wirklichen Gründe für sein*ihr Benehmen und Äußerungen sind. Bevor wir aber in der Lage sind, dem*der anderen empathisch zuzuhören, ist es notwendig, sich bewusst darauf zu konzentrieren, in sich selbst zu horchen. Die Verbindung mit sich selbst im „hier und jetzt“ bildet den Grundstein für die Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden.

Wenn ich also mit einem*einer Schüler*in, Kollegen oder Kollegin, Eltern, Partner*in spreche, dann bemühe ich mich zu verstehen, was sie sagen und welche Gefühle und Bedürfnisse sie haben. Gleichzeitig bemühe ich mich bei diesem Prozess, auch der anderen Seite zu zeigen, was in meinem Inneren vorgeht. Empathisches Zuhören erfordert aufrichtiges Interesse, Zeit für ein Gespräch und den gewohnten Pfad zumindest am Anfang zu verlassen.



Wie oft stellen Sie sich selbst die Frage: „Wie fühle ich mich gerade?“ „Was ist für mich wichtig?“ Wie oft passen Sie darauf auf, dass Sie bei der Schilderung dessen, was sie sehen und hören, es nicht bewerten, sondern sich an die Fakten halten? Wenn wir uns selbst kennen (das ist die Grundlage – die Wurzel des gesamten Baums), dann sind wir fähig mit anderen in Kontakt zu treten (Zweige) und aus unserem eigenen Kern/ Stamm das Leben der anderen zu fördern.

Das erreichen wir, indem wir entweder dem*der anderen über unser inneres Erleben berichten – eine ehrliche Selbstdarstellung bieten, oder ihm*ihr empathisch gegenüberreten.



Bei der Gewaltfreien Kommunikation konzentrieren wir uns darauf, was sich häufig tief unter der Oberfläche unserer alltäglichen Kommunikation befindet – auf Gefühle und Bedürfnisse. Gefühle sind wie kleine Signallichter, die uns auf unsere Bedürfnisse aufmerksam machen, welche für uns wichtig sind, unabhängig davon, ob sie im Moment erfüllt werden oder nicht. Die Erweiterung des Wortschatzes im Bereich der Gefühle und Bedürfnisse trägt zu einer besseren Ausdrucksweise bei und somit auch zum besseren Verständigen unter Menschen. Hier einige Beispiele für verbale Ausdrücke:

BEDÜRFNISSE

Essen, Trinken, Entspannung, Bewegung, Luft, Gesundheit, Sicherheit, Schutz, Liebe, Unterstützung, Anerkennung, Respekt, Akzeptanz, Lachen, Spaß, Verbundenheit, Freundschaft, Aufmerksamkeit, Vertrauen, Wertschätzung, Verständnis, Ehrlichkeit, Wahl, Empathie, Kreativität, Bildung, Freiheit, Schönheit, Gut, Harmonie, Ordnung, Inspiration, Ruhe, Frieden, Feier, eigenen Beitrag leisten, Sinn, Selbstaktualisierung

GEFÜHLE

WENN UNSERE
BEDÜRFNISSE ERFÜLLT
SIND, KÖNNEN WIR
UNS SO FÜHLEN:

aktiv, wundervoll, sorglos,
sicher, gerührt, fasziniert,
friedlich, begeistert, erfüllt,
ungeduldig, mutig, überrascht,
froh, voller Energie und
Lust, amüsiert, glücklich,
angenehm, selbstbewusst,
locker, hervorragend, gut
gelaunt, dankbar, frei,
ausgeglichen.

WENN UNSERE
BEDÜRFNISSE NICHT
ERFÜLLT SIND, KÖNNEN
WIR UNS SO FÜHLEN:

hoffnungslos, erbärmlich,
unangenehm, schrecklich,
peinlich, angespannt,
wütend, nervös, einsam,
genervt, gereizt, schlecht
gelaunt, schuldig, traurig,
schockiert, müde,
unentschlossen, besorgt,
verängstigt.

Es gibt keine positiven oder negativen Gefühle, sondern nur Gefühle, welche erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse ausdrücken. Beide sind sehr wichtig, da sie uns helfen zu sprechen, zu beschreiben was in uns vorgeht, was wir brauchen oder erleben. Bedürfnisse sind wie universelle „Behälter“ unserer Innenwelt, wenn sie gefüllt werden, wird unsere Selbstaktualisierung und Entwicklung gefördert, damit wir-selbst sein können.

„Der Hauptgrund unserer Wut befindet sich in uns. Sie ist eine Reaktion auf die Taten der anderen Menschen, unsere Gedanken und Urteile.

Wut ist ein Geschenk, das uns anbietet uns mit unseren unerfüllten Bedürfnissen zu vereinen.“

M. Rosenberg

Häufig vermischen sich in unserer Kommunikation Bedürfnisse und Strategien, besonders bei Konflikten. Z. B. ein*e Lehrer*in schreit die Schüler*innen an: „Ruhe!“. Das ist eine Strategie, mit der er*sie für sein*ihr Bedürfnis für Ruhe und Sicherheit sorgt. Es gibt auch andere Strategien, die bei den Schüler*innen vielleicht auch zum Erfüllen ihres Bedürfnisses nach Spaß und einer Beziehung führen würde. Ein geeigneter Anfang solch einer Kommunikation wäre, wenn der Lehrer oder die Lehrerin zuerst seine*ihre Gefühle und seine unerfüllten Bedürfnisse ausdrückt, die Bedürfnisse der Schüler*innen erkennt und gemeinsam nach einer Strategie sucht, welche die Bedürfnisse aller erfüllt. Das hängt oftmals von der aktuellen Empathie-Kapazität ab.

KAPAZITÄTSDREIECK



Quelle: © Godfrey Spencer

Die Empathie-Kapazität oder das Kapazitätsdreieck eignet sich sehr zur Definierung der Vorgehensweise im Schulumfeld und Klarstellung, wo ich mich als Lehrer*in, Elternteil, Schüler*in befinde. Bin ich in diesem Moment fähig, Empathie zu schenken und mir das Erlebte der anderen anzuhören? Muss ich erst meine eigenen Bedürfnisse nennen, wenn ich verärgert in die Klasse komme und kann erst dann die Bedürfnisse der anderen wahrnehmen? Oder entscheide ich mich für einen konkreten Schritt zur Empathie und kümmere mich erst um mich (ich brauche ein Glas Wasser, etwas frische Luft, Stille). Wenn meine Empathie-Kapazität gering ist, oder im Moment „verbraucht“, muss ich sie von außen erhalten, von meinem Umfeld (z.B. eine Schülerin nachdem sie ein Ball am Kopf getroffen hat). Das letzte Stadium dieser Kapazität besteht darin, Stopp zu sagen. Ich bitte gewaltfrei um Ruhe, verlasse den Raum, kümmere mich um die Sicherheit (z.B. bei einer Schülerschlägerei) und komme später auf die Situation zurück, damit ich mir und den anderen Verständnis zeige

Vier Arten der Kommunikation

Beim Konzipieren der GFK wählte Marshall ein Beispiel aus der Natur – **einen Wolf und eine Giraffe**. Beide Tiere sind im Grunde schön, doch die Giraffe hat unter den Landtieren das größte Herz, kann die Dinge „von oben“ betrachten und übernimmt Verantwortung für ihre Taten. Der Wolf hingegen nutzt oftmals Angriff und Verschleierung als Taktik. Dieses Bild können wir mit der zwischenmenschlichen Kommunikation in Bezug setzen, sowohl mit sich selbst als auch gegenüber anderen.

	ŠAKALIE UŠI A JAZYK	ŽIRAFIE UŠI A JAZYK
in Richtung zu mir	Ich beschuldige mich selbst laut oder in Gedanken. „Ich habe den Test versaut.“ „Immer bin ich der Schlechte.“ „Ich bin eine schwache Lehrerin!“ „Sie respektieren mich nicht.“	Ich bin verständnisvoll zu mir. „Ich bin sehr müde und brauche meine Ruhe.“ „Es ärgert mich, wenn es unordentlich ist.“
in Richtung zu den anderen	Ich beschuldige andere laut oder in Gedanken. „Der ist aber unverschämt.“ „Du brauchst immer so lange!“ „Du bist unverantwortlich!“	Ich bin zu den anderen verständnisvoll und konzentriere mich auf sie. „Du bist sauer, weil du kein Feedback bekommen hast.“ „Du brauchst mehr Zeit, wenn du gestresst bist.“

„Viele Eltern und Lehrer*innen nehmen an, dass von ihnen erwartet wird, dass die Kinder ununterbrochen glücklich sind. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie manchmal einen Erwachsenen brauchen, der bei ihnen in ihrem Kummer ist.“

M. Rosenberg

Kurzes Beispiel: Übersetzung der Wolfssprache in die Giraffensprache nach GFK:

S(chüler): Ich bin schon wieder der Schuldige! *(der Schüler reagiert so nach einem Konflikt mit einem anderen Schüler, da kommt die Lehrerin, um die Situation zu klären).*

L(lehrerin): Du bist wütend und erwartest, dass du beschuldigt wirst.

S: Ja, wie immer.

L: Wenn du einen Lehrer siehst, der nach einem Konflikt in die Klasse eilt, kommt dir der Gedanke: „Und schon wieder werde ich der Verantwortliche sein.“

S: Genau, dabei habe ich mich nur verteidigt. Adam hat schon wieder mein Federmäppchen umgeworfen und jetzt muss ich mir einen Vortrag anhören, wie ich mich besser benehmen soll, oder bekomme eine Ermahnung..

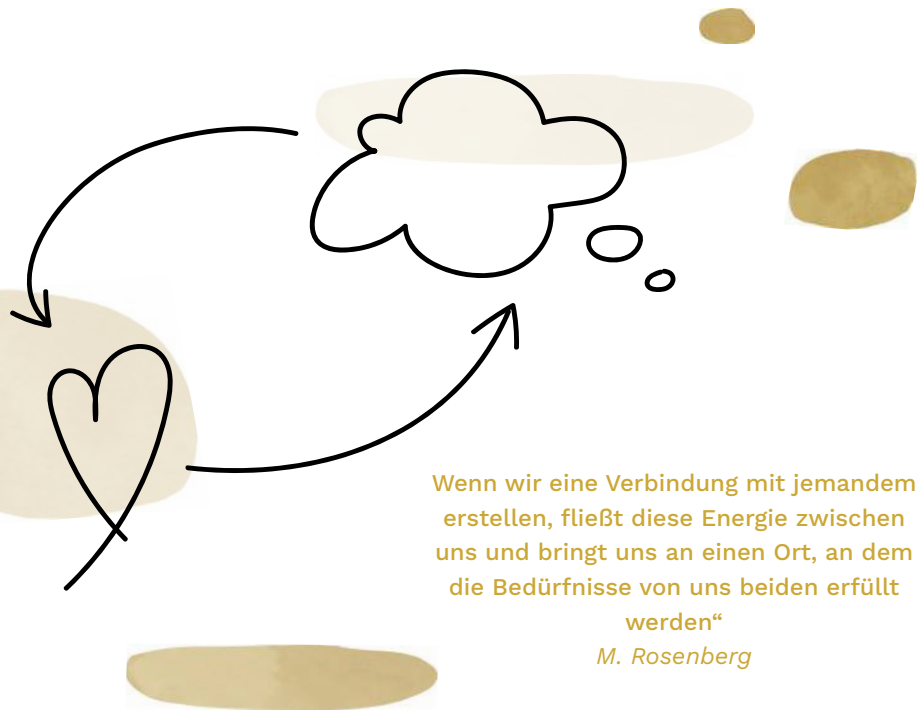
L: Und anstelle einer Belehrung würdest du dir wünschen, dass du auch deine Sichtweise äußern kannst.

Persönliches Geständnis:

Auch nach Jahren erinnere ich mich als Lehrer an einen großen Konflikt mit meinem Direktor. Und um ehrlich zu sein merke ich, dass ich immer noch wütend bin, oder das Gefühl habe, dass mir Unrecht widerfahren ist. Ich stelle mir vor, wie großartig es wäre, wenn er sich bei mir entschuldigen würde und gestehen würde, dass er sich mir gegenüber falsch verhalten hat. Wenn ich dann mehr darüber nachdenke, merke ich, dass ich eigentlich will, dass er sich für mich interessiert, was ich erlebe und was ich brauche. Und schlussendlich habe ich bemerkt, dass ich mir „nur“ wünsche, dass er mich versteht, wie ich mich damals gefühlt habe. Und ich würde mir seine Seite anhören wollen, um sie zu verstehen, ohne dass jemand am Ende für schuldig erklärt werden müsste.

Wenn ich mich an mich und die anderen anbinden will, dann **verwende ich diese Grundsätze:**

1. **Beobachtung** – ich beschreibe so genau wie möglich, ohne die Situation zu bewerten, was ich gesehen/ gehört habe.
2. **Gefühle** – ich beobachte und drücke aus, was in mir vorgeht und was ich erlebe.
3. **Bedürfnisse** – ich drücke, gemeinsam mit meinen Gefühlen, (un)erfüllte Bedürfnisse aus, als ich etwas erlebt, gesehen /gehört habe.
4. **Bitte/Danke** – ich formuliere ohne Erwartungen eine machbare und positiv formulierte Bitte (keine Forderung), welche mein Bedürfnis erfüllen könnte.



GFK und Giraffenschulen

Die Gewaltfreie Kommunikation stellt ein bedeutsames Prinzip für die Transformierung, Inklusion und Humanisierung des Schulumfelds und der Bildung dar. Es ist daher wünschenswert, dass sie in alle Schulebenen integriert wird: in die alltägliche Kommunikation, Methoden und Unterrichtsformen, sowie die Leitung der Schule. Mit ihrer Hilfe können wir Konflikte oder Mobbing an Schulen lösen und die Art ändern, mit der wir Macht ausüben.

Donum Felix Kladno Schule (CZE)

All unsere Angestellten wurden in der Gewaltfreien Kommunikation geschult. Mit dem Ziel, dass wenn die Lehrerinnen und Lehrer die gewaltfreie Kommunikation in die Schule bringen, können die Kinder sie von ihnen lernen. In der Primarstufe würden wir gerne einen Raum schaffen, in dem diese Fertigkeit bewusst eingeübt wird. Was wir wahrnehmen ist, dass die Kinder ihre Meinungen und Ansichten klar ausdrücken können, fähig sind zu sagen, was für sie wichtig ist und anderen zuhören können. Sie können sich mit vielen Missverständnissen und Konflikten selbst auseinandersetzen. Die Prinzipien der GFK verwenden wir in unserer Alltagssprache, bei der Konfliktlösung und Suche nach gemeinsamen Vereinbarungen, sowie bei der Leitung von Sitzungen mit Erwachsenen.

Mediation von Konflikten im Schulumfeld

Die Gewaltfreie Kommunikation ist vermutlich am sichtbarsten dort, wo sie hilft, Barrieren zwischen Schüler*innen, ggf. zwischen einem*einer Schüler*in und Lehrer*in, oder unter Kolleg*innen zu überwinden. Die GFK hat zahlreiche Erfahrungen mit der Mediation von Konflikten. Zusammengefasst sind dies die Grundprinzipien der Mediation:

1. Eigene Bedürfnisse ausdrücken.
2. Die Bedürfnisse der anderen Seite errahnen, ohne darauf Rücksicht zu nehmen, wie sich die andere Seite ausdrückt.

3. Nachprüfen, ob wir die Bedürfnisse der betroffenen Seiten wirklich hören.
4. Verständnis bieten, das die Menschen brauchen, um die Bedürfnisse der anderen wahrnehmen zu können.
5. Vorgeschlagene Lösungen oder Strategien in konstruktives Handeln umsetzen.

Oder auch so:

- Was ist passiert? Was ist das Problem? Was hat wer gehört? (Fokus auf nichtwertende Beobachtungen)
- Wie fühlt sich wer dabei? (Fokus auf Gefühle, Möglichkeiten, Bedürfnisse)
- Was ist für euch wichtig? Was würde euch gefallen, das geschehen sollte? (Fokus auf Bedürfnisse und danach Strategien)
- Was kann man im Moment wirklich tun? (Fokus auf Strategien, die für alle funktionieren)

„Bei der Konfliktlösung kann es uns helfen, wenn wir unsere Verletzlichkeit ausdrücken.“
M. Rosenberg



BEISPIEL EINER KONFLIKTMEDIATION – „OBDACHLOSER“:

Eine Gruppe Sechstklässler*innen eilen zu ihrem Lehrer, weil Samuel Tomáš schlägt. Als der Lehrer ins Klassenzimmer kommt, liegt Samuel auf der Bank und Tomáš erholt sich von der Schlägerei. Auf die Fragen des Lehrers reagiert Samuel heftig und fühlt sich im Unrecht. Tomáš hat ihn angeblich wegen seiner stinkenden, billigen Kleidung ausgelacht und nannte ihn einen Obdachlosen.

Lehrer (L): Jungs, ich brauche mehr Ruhe für mich und für euch, ich schlage vor wir gehen raus und sprechen darüber später. Ich möchte euch zuhören, aber ich habe das Gefühl, dass ihr jetzt sehr wütend seid. (die Schüler nicken).

Samuel: Er sagte mir, dass ich stinke!

L: Ich sehe, dass es dich ärgert. Du willst, dass dich die anderen respektieren.

Tomáš: Du hast angefangen, du hast Matúš einen Affen genannt!

L: Tomáš, ich sehe, dass dir Matúš wichtig ist und du ihm helfen wolltest.

Samuel: ...dass ich stinke, dass meine Klamotten blöd sind, dass ich mich wie ein Obdachloser kleide und ich der Schlimmste bin.

L: Samuel, dich scheinen die unangenehmen Worte von Tomáš immer noch zu verletzen und du möchtest laut schreien: *Ich bin nicht so!*

Samuel: Genau. (Hier entstand die erste Verbindung und Einverständnis mit dem Lehrer.) Es glaubt mir sowieso keiner. Ihr lacht immer nur und du provozierst mich ständig.

Tomáš: Ich provoziere dich? Du fängst doch immer damit an, warum greifst du Matúš an?

L: Jungs, wartet einen Augenblick, ich schaffe es nicht euch beiden zuzuhören und zu sehen, was ihr braucht. Samuel, du brauchst mehr Verständnis von den Jungs. Tomáš, was hat Samuel gerade gesagt?

Samuel: Aber er...

L: Stopp, stopp.. Bitte, ich muss jetzt wissen, was hast du gehört?

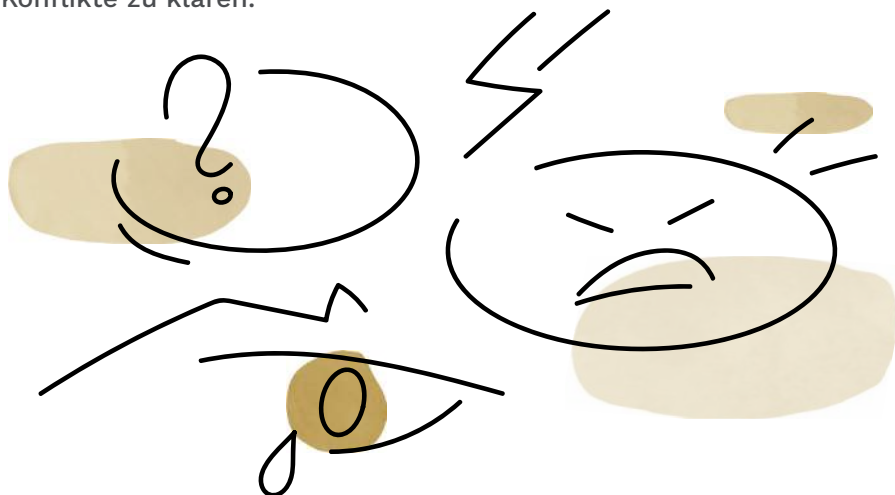
Tomáš: Dass wir nicht mit ihm befreundet sein wollen... Oder... dass er mehr Vertrauen will, oder so etwas.

L: Okay, super und du Tomáš wärst froh, wenn du deine Freunde verteidigen könntest, wenn du hörst, wie sie jemand beschimpft, weil sie dir wichtig sind. Samuel, was hast du gehört?

Samuel: Er will nicht, dass ich Matúš schlecht behandle... oder... dass Matúš wichtig für ihn ist.

....

Der Lehrer fährt daraufhin mit dem Gespräch fort. Das Grundlegende dabei ist, ihnen in erster Linie dadurch zu helfen, dass er beiden Schülern Empathie schenkt, nicht auf ihre kritischen Worte eingeht, sondern ihre Bedürfnisse dahinter sucht. Erst nachdem sich die Schüler mit ihren Bedürfnissen befassen und Verständnis zeigen, sind sie fähig dem anderen zuzuhören. „Die Lösung“ erfolgt häufig sehr schnell und ist oftmals gar nicht notwendig. Wenn die Klasse in der Gewaltfreien Kommunikation besonders geübt ist und die Schüler*innen die notwendigen Fähigkeiten gelernt haben, kann man auf diese Weise auch in Gruppen arbeiten und sie sind sogar fähig, auch untereinander Konflikte zu klären.



Macht über andere

In der Geschichte des Schulwesens wurde der Lehrer als Richter, Bewerter, Vermittler von Kenntnissen und Vorgesetzter gesehen. (damit wird auch der Schuldirektor gemeint). C. Rogers sieht es anders: Der*die Lehrer*in „ist eine Person und nicht eine gesichtslose Verkörperung von Bedingungen des Lehrplans oder ein steriler Kanal, durch den das Wissen von einer Generation zur nächsten übergeht“. Er*sie kann Begeisterung sowie Langeweile bewirken, Trauer und Angst hervorrufen, kann sich täuschen und dafür auch die Verantwortung tragen. Die Beziehung im Schulumfeld sowie Organisation der Schule beruhen heute noch auf dem Prinzip „Macht über andere haben“. Bei solch einer Einstellung profitiert auf lange Zeit niemand davon. GFK hält diese Art von „Macht“ für ein unangemessenes Ausdrücken un erfüllter Bedürfnisse der Person, die sie ausübt.

Macht mit anderen bedeutet, dass wir die Macht mit anderen anwenden, dass die Macht und Entscheidungen geteilt werden und die Bedürfnisse aller beachtet werden. Z. B. Ein Lehrer bemüht sich ein partizipatives Umfeld an der Schule zu gestalten und als Mensch er selbst zu sein. Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihn wahr und respektieren ihn genauso, wie er jede*n einzelne*n von ihnen sieht und respektiert. Anstelle eines Anführers wird er für sie zum Vermittler des Lernens.

„Die Strafe und Belohnung sind im Prinzip dasselbe, weil wir damit unsere Macht über andere bestärken.“

M. Rosenberg

Beispiel:

Sitzungen an Schulen leiten. M. Rosenberg sagt, dass in vielen Fällen die Sitzungen an Schulen, aber auch in Firmen, nur eine Äußerung unerfüllter Bedürfnisse sind, die nicht ausgedrückt wurden. Diese verstecken sich hinter Macht, dem Sitzen am Kopfende, der Länge des Monologs sowie Angst vor einer Diskussion.

Viele Sitzungen sind nicht notwendig. Stattdessen wäre es viel besser, wenn sich die Lehrer*innen gemeinsam bei einem Kaffee treffen würden und in Gruppen über ihre Erlebnisse, oder die Hindernisse des Tages sprechen würden. Die meisten Informationen, welche mitgeteilt werden, können sich die Menschen auch selbst durchlesen. Laut M. Rosenberg sind unendlich langführende und uneffektive Sitzungen nur zeitraubend, für die Schule kostspielig und nehmen den Menschen Kraft.

Nach dem Konzept der GWK würde man fragen: Welches Bedürfnis hat die Person, die die Sitzung einberufen hat? Zeigt er*sie dieses Bedürfnis klar? Werden Bitten deutlich kommuniziert und nicht als Befehle formuliert? Was sind die Bedürfnisse der Beteiligten? Welche Strategie sollte man anwenden, damit die Bedürfnisse von allen erfüllt werden?



Bewertung – Belohnungen und Strafen

Noten, Lob, Tadel, Ermahnungen, Verweise, Beschwerden an die Eltern... Ununterbrochene Erwartungen und eine konditionierte Abhängigkeit in Bezug auf was andere (besonders Erwachsene) sagen, wie man etwas geschafft hat oder nicht. Die Benotung von 1 – 6 stellen eine konkrete Strategie dar, um die Bedürfnisse der Lernenden zu erfüllen. Oftmals erzielen sie jedoch nicht das erwünschte Ergebnis. Der*die Schüler*in sehnt sich nach einer Beziehung, Wertschätzung, Unterstützung, Akzeptanz, ist wissbegierig und möchte sich entfalten. Der*die Lehrer*in hat vielleicht eher das Bedürfnis nach Respekt, Sicherheit, Ordnung oder Sinn. Werden diese Bedürfnisse beim Bewerten für beide Seiten erfüllt? Es ist möglich, aber es muss nicht sein. Es gibt unendlich viele Strategien, wie man diese Bedürfnisse erfüllen kann, z.B. durch (Selbst)Reflexion oder Feedback.

Hier sind einige Stichpunkte dazu:

- im gewaltfreien Konzept geht man vom Bewerten zur (Selbst) Reflexion über,
- Klassenarbeiten und Tests dienen als Mittel zum Überprüfen von Fertigkeiten und Kenntnissen der Schüler*innen, nicht als Kontrolle des Lehrers oder der Lehrerin,
- Mündliches Prüfen wandelt sich viel mehr in Projektlernen um und das Potenzial der Schüler*innen entwickelt sich entsprechend ihrer eigenen Lernstile und Möglichkeiten,
- Noten und mündliches Bewerten werden durch regelmäßige Gruppenreflexionen im Unterricht ersetzt (Morgenkreise zu Beginn des Tages, Reflexion der Arbeitsprozesse am Ende der Stunde/ Tages/ Lernblocks),
- Das Bewerten der anderen wandelt sich in Selbstreflexion und Festlegung eigener Arbeitsziele (z.B. aufgrund von Lehrplänen, Kriterien) und gleichzeitig in Feedbacks von dem*der Lehrer*in sowie der Gruppe.

Die beschriebenen Prinzipien sorgen auch für eine inklusive Atmosphäre in der Klasse und Schule. Es folgen zwei kurze Beispiele.

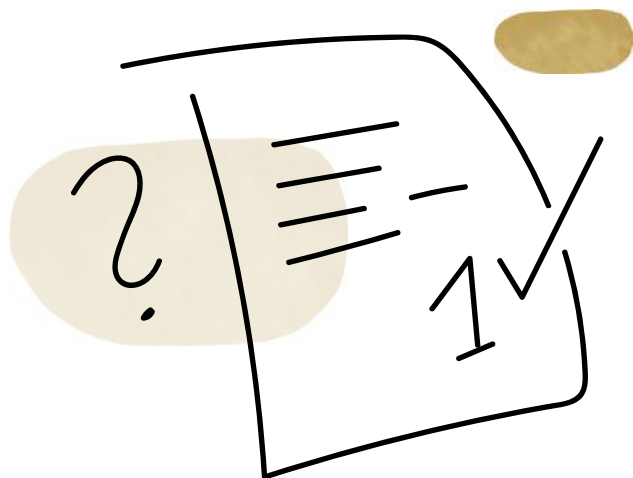
ÜBERTRAGUNG DER BEWERTUNG EINES LEHRERS IN EINE REFLEXION NACH DER GFK

Lehrer (Bewertung): Deine Arbeit ist ausgezeichnet, ihr solltet euch alle ein Beispiel an ihr nehmen! Ich gebe dir eine Eins Plus!

Lehrerin (Giraffen Selbstdarstellung): Janka, als ich deinen Aufsatz gelesen habe, war ich teilweise sehr begeistert und hin und weg, weil ich mir dank dessen bewusst wurde, wie sehr ich die Wälder mag. Möchtest du uns erzählen, wie es für dich war, als du den Aufsatz geschrieben hast?

BEWERTEN NACH KRITERIEN

Lehrerin: Janka, beim Zeichnen eines Würfels hatte ich zwei Kriterien angegeben – mathematische Genauigkeit (gerade Linien, Genauigkeit der Längen) und die äußere Seite (gleiche Dicke der Linien, äußere Erscheinung, saubere Arbeit). Möchtest du erzählen, wie du deine Arbeit anhand dieser Kriterien siehst?



Mobbing an der Schule

Die meisten aktuellen Konzepte zum Thema Mobbing denken im Rahmen dieser Begriffe: Opfer und Aggressor, Individuum vs. Gruppe, Schuld und Strafe, Mitleid und Rechtfertigung. Eine gewaltlose Person denkt anders – sie stellt den Menschen an sich in den Vordergrund – seine Gefühle und Bedürfnisse. Mehr als über Strafen, spricht sie von liebevollem Schmerz (sweet pain), mehr als über Rechtfertigungen, denkt sie über Verständnis und Versöhnung nach.

Die Begriffe „Opfer und Aggressor“ klingen so, als würde es sich um einen Krieg handeln, bei dem eine Seite einen aggressiven Feind oder Feindin darstellt, der*die niedergeschlagen werden muss, und die andere Seite einen zu bemitleidenden Nächsten. In Wahrheit haben in gewalttätigen Situationen alle Betroffenen ähnliche Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse, manchmal sogar langfristig. Zum Erfüllen ihrer Bedürfnisse benutzen sie unwirksame und unangebrachte Strategien. Um Mobbing auf langfristige Sicht beseitigen zu können, hilft es nur Verständnis zu zeigen. Für alle.

Niemand ist „einfach so“ gewalttätig. Wenn er*sie eine andere Strategie finden würde, wie er*sie seine*ihre Bedürfnisse erfüllen könnte, dann würde er*sie es machen. Doch er*sie weiß es nicht besser bzw. erhielt keine ausreichende Hilfe von anderen. Gleichzeitig besteht die Frage: Was sagt das Mobbing über die Klasse/ Schule aus? Über ihr Funktionieren? Erfahren die Menschen an der Schule, dass ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden?

Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns Pädagogen und Pädagoginnen zuzuhören und gibt uns ein Mittel, wie wir die Kinder dazu führen können, sich selbst besser zu verstehen und ihre Bedürfnisse auszudrücken. Dort, wo es dennoch zur Aggression (verbalen oder physischen) kommt, gibt sie uns ein Werkzeug, mit dem wir den Konflikt schlichten können und beide Konfliktseiten mit Verständnis gegenüber treten können.

Giraffenslang

Am Ende dieses kurzen Wegweisers stellt sich die Kernfrage, welche Schritte, Phrasen, Modelle sollen wir in unseren Alltag einbringen?

Es ist ähnlich, wie beim Fremdsprachenlernen. Zu Beginn lernt man neue Wörter, Phrasen, Grammatikregeln. Je mehr man die Sprache verwendet und sich in ihr auskennt, desto besser kann man sie gebrauchen. Es kommt auch die Zeit, in der wir nicht mehr Deklinationen oder Wortarten einüben müssen, da wir die Sprache flexibel, kreativ und natürlich verwenden können und beginnen, in der Sprache zu denken. Genauso ist es auch bei der Gewaltfreien Kommunikation. Zuerst muss man viel lernen und mit der Zeit ist man fähig, Sachen einfach, natürlich und manchmal sogar „vulgär“ auszudrücken, ohne jemanden zu beleidigen.

In Marshalls Konzept der GFK wird der Begriff „Giraffenslang“ verwendet. Dabei handelt es sich um eine Sprache, in der wir unsere Gefühle, Bedürfnisse, Beobachtungen und Bitten äußern können und gleichzeitig nicht wie ein Radiosender oder ein Lehrbuch für Psychologie klingen. Es ist ein Lernprozess, wobei der Giraffenslang – der mit den Bedürfnissen aller arbeitet – das Ziel ist, das wir gemeinsam anstreben.

Wolfssprache: Lasst mich alle in Ruhe, ich habe euch alle satt!

Giraffen Übersetzung: Ich bin wütend, weil ich mehr Raum benötige und wenn ich so viele einzelnen Anliegen von anderen höre, dann kann ich mich nicht konzentrieren. Ich könnte es einteilen und über eure Anforderungen nacheinander sprechen. Zum Beispiel während der nächsten Wochen?

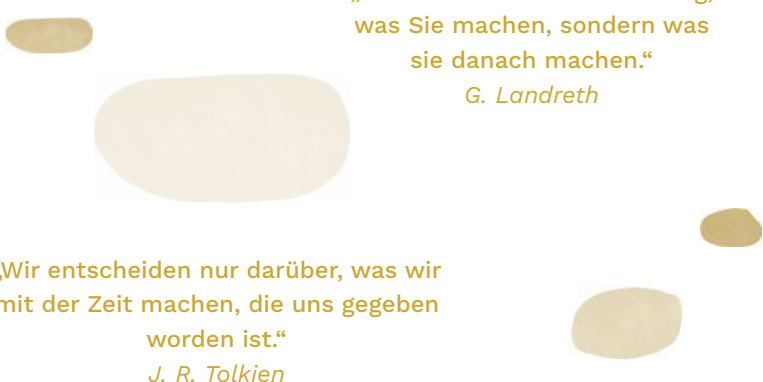
Giraffenslang: Ich bin furchtbar gehetzt! Gib mir 15 Minuten und wir können reden... Passt es dir so?

VORAUSSETZUNGEN EINER GEWALTFREIEN EINSTELLUNG

(Kashtan et Kashtan, 2021)

- 1. Menschen sehnen sich nach gleichen Qualitäten, sie teilen dieselben Bedürfnisse.** Die Strategien, mit denen wir versuchen diese Bedürfnisse zu erfüllen, können unterschiedlich sein. Ein Konflikt tritt auf der Ebene einer Strategie, nicht auf der Ebene von Bedürfnissen, auf.
- 2. Alles, was Menschen machen, ist ein Versuch, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, ein Versuch, Qualität zu erleben, nach der sie sich sehnen.** Man muss sich dieser Bemühung auch gar nicht bewusst sein und zum Schluss führt sie nicht einmal zum Erfüllen der Bedürfnisse. Gewalttätig werden Menschen dann, wenn sie keine anderen Möglichkeiten finden, die zu dem Erfüllen führen.
- 3. Unsere Gefühle und Emotionen deuten darauf hin, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind** (wir empfinden Freude, Frieden, Dankbarkeit...) **oder nicht** (Trauer, Wut, Nervosität...). Das Verhalten der anderen ruft die Gefühle in uns nicht direkt hervor. Unsere Gefühle hängen viel mehr mit unseren Interpretationen und Erwartungen zusammen.
- 4. Der sicherste Weg zum inneren Frieden führt durch das Anbinden an sich selbst** und das auch dann, wenn die Bedürfnisse unerfüllt bleiben.
- 5. Wir haben immer eine Wahl.** Wir sind, unabhängig von der Situation, immer fähig unser Bedürfnis nach Eigenständigkeit zu erfüllen und das mithilfe einer bewussten Entscheidung, basierend auf dem Verstehen der eigenen Bedürfnisse.
- 6. Alle Menschen sind in der Lage Mitleid und Empathie zu schenken.** Wenn wir die Fähigkeit der Empathie entwickeln, wächst auch unsere Fähigkeit unsere Bedürfnisse gewaltlos zu erfüllen.

7. **Menschen teilen und fördern gern die Freude von anderen**, wenn sie an ihre Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen angeschlossen sind und wenn sie aus eigener Willenskraft etwas geben und nicht dazu gezwungen werden.
8. **In Beziehungen ist das Erfüllen der Bedürfnisse gegenseitig voneinander abhängig**. Wenn die Bedürfnisse der anderen nicht erfüllt sind, z. B. sie sind traurig oder wütend, bleiben häufig auch einige von unseren Bedürfnissen unerfüllt..
9. **Es gibt Wege, wie man die Bedürfnisse von allen beteiligten Seiten erfüllen kann**, doch manchmal sehen wir sie nicht.
10. **Menschen ändern sich**. Die Bedürfnisse und Strategien, mit denen wir sie erfüllen, ändern sich mit der Zeit. Unabhängig von unserer eigenen oder kollektiven Situation, haben wir stets die Möglichkeit zu wachsen, uns zu entwickeln und uns zu verändern.



„Es ist nicht einmal so wichtig,
was Sie machen, sondern was
sie danach machen.“

G. Landreth

„Wir entscheiden nur darüber, was wir
mit der Zeit machen, die uns gegeben
worden ist.“

J. R. Tolkien

NÜTZLICHE QUELLEN

Video – M. Rosenberg zur Gewaltfreien Kommunikation in der Praxis: <https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc>

Video – GFK-Unterricht an einer Schule:
<https://www.youtube.com/watch?v=hyexw2hQqMQ>

Podcast zur Gewaltfreien Kommunikation:
<https://www.nenasilnypodcast.cz/>
<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-prva-cast/>
<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-druha-cast/>

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Kashtan, I. – Kashtan, M. *Key Assumptions and Intentions of NVC*, 2021. IN: <https://thefearlessheart.org/nvc-reference-materials/key-assumptions-and-intentions-of-nvc-2/>

Abraham Maslow: *O psychologii bytí*. Portál, 2014.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace*. Portál, 2016.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace v praxi*. Portál, 2020.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace a moc*. Portál, 2019.

Marshall Rosenberg: *Co řeknete změní váš svět*. Portál, 2015.

Carl Rogers: *Sloboda učiť sa*. Didaktis, 2020.

Nováčková, J. – Nevoldová, D. *Respektovat a být respektován*. PeopleComm. 2020.

Weitere Titel auf Englisch finden Sie unter:
www.nonviolentcommunication.com/shop/
www.nenasilnakomunikace.org nenasilne.sk

Rezensiert von:

Adam Čajka, Eva Malířová, NVC Brno, z.s.
www.nenasilnakomunikace.org

Unser Fortbildungsprogramm

Wir empfehlen unsere Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation:

- KURSE**
- Gewaltfreie Kommunikation I., II.
- Mediation für das Leben – langzeitiges Training
- Gewaltfreie Kommunikation I., II.
- Webinar Mediation von Schülerkonflikten durch Gewaltfreie Kommunikation

Broschüre: Pädagogischer Assistent

- KURSE**
- Pädagogischer Assistent in der Praxis
- Webinar Minimum für Assistentskräfte I, II a III.

Broschüren: Gruppenförderndes Lernen, Morgenkreis im Unterricht

- KURSE**
- Förderndes und reflektives Lernen
- Webinar Morgenkreis im Unterricht
- Webinar Beratungskreis in der Schule
- Webinar Reflexion und Feedback in der Primarstufe
- Webinar Gruppenarbeit mit Reflexion

Broschüren: Schulisches Unterstützungsteam, Individuelles Lernprogramm

- KURSE**
- Webinar Schulisches Unterstützungsteam
- Webinar Schulpsychologie los geht's
- Webinar Legislative für das schulische Unterstützungsteam
- Webinar Individuelles Lernprogramm

UNSERE ZUSAMMENARBEIT:

INCLUSION.org — ist eine gemeinnützige Bildungsorganisation mit Sitz in Berlin. inclusion.org engagiert sich für inklusive Bildung und den transnationalen Transfer Beispiele guter Praxis in Schulen. inclusion.org vernetzt und unterstützt Familien von Kindern mit besonderen Bedürfnissen im Übergang von der Schule in den Beruf auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. inclusion.org baut die bundesweite Bildungsplattform WirFürVielfalt.de auf, mit Angeboten der Zivilgesellschaft zu allen Vielfaltsthemen für Schulen. Die Organisation wurde von Stana und Stefan Schenck gegründet. Im Rahmen der Erasmus+ Partnerschaft InkuNET besuchten wir gemeinsam mehrere inklusiven Schulen in Berlin. <https://www.inclusive-solutions.org/>

Unsere Publikationen:

Die Handouts des Inkluzentrums werden in Zusammenarbeit mit einem Team von Expert*innen für inklusive Bildung erstellt. Nutzen Sie sie als Leitfaden für Ihre Arbeit oder wenn Sie der Öffentlichkeit die Grundsätze der inklusiven Bildung erläutern wollen. Auf dem YouTube-Kanal von Inkluzentrum haben wir nützliche Videos für Sie produziert, von denen einige auch in anderen Sprachen verfügbar sind. Wir empfehlen Ihnen, sich für die von uns organisierten Fortbildungen anzumelden, um mehr über die Themen zu erfahren.



Unsere Publikationen:
inkluzentrum.sk/publikacie

Unsere Kurse:
youtube.com/c/inkluzentrum

Webinare und Videos:
inkluzentrum.sk/kurzy

www.inkluzentrum.sk



Inklucentrum

Wir stehen für inklusive Bildung

Inklucentrum – Zentrum inklusiver Bildung ist eine Anwalts-, Bildungs- und Beratungsorganisation auf nationaler Ebene, die sich auf die Unterstützung der inklusiven Bildung spezialisiert hat. Ziel ist eine qualitativ hochwertige, humanistische Bildung in Schulen zu ermöglichen, sowie die Entwicklung des Potenzials aller Kinder, Familien und des Schulpersonals zu fördern. Inklucentrum bietet Unterstützung, Beratung und Schulung in akkreditierten Programmen und Workshops speziell für Lehr- und Fachkräfte.

Wir bereiten das Projekt Grundschule mit einem Inklusivzentrum vor, welches die humanistischen und inklusiven Ansätze realisieren wird, die auch in unseren Broschüren beschrieben sind.

INKLUCENTRUM – Zentrum inklusiver Bildung

Hálova 16, 851 01 Bratislava
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
KURSE: vzdelavanie@inklucentrum.sk
BERATUNG: poradenstvo@inklucentrum.sk
ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy

inclusion
inclusive solutions

Die deutsche Fassung dieser Broschüre wurde im Rahmen des Erasmus+ Projektes InkuNet – Neue Dimensionen und Netzwerke für inklusive Bildung herausgegeben. Projekt-Nummer: 2021-1-SK01-KA210-SCH-000032298

Die Unterstützung der Europäischen Kommission stellt bei der Erstellung dieses Werkes keine Bestätigung des Inhalts dar, welcher die Ansichten der Autoren reflektiert. Die Kommission ist nicht verantwortlich für die darin enthaltenen Informationen.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Iceland 
Liechtenstein 
Norway 
Active citizens fund

Nadácia SPP

Das Projekt 'Na ceste k inkluzívnemu vzdelávaniu' wird vom Programm ACF – Slovakia unterstützt, welches mithilfe des finanziellen Mechanismus EHP 2014-2021 finanziert wird. Der Verwalter dieses Programms ist die Organisation Nadácia Ekopolis zusammen mit der Partnerorganisation Nadácia otvorenej spoločnosti Bratislava.

Autoren der Publikation: PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD., Mgr. Jana Randa
©2021, 2022 Inklucentrum – Zentrum inklusives Bildung

Weder die Publikation, noch ein Teil von ihr darf ohne die Genehmigung des Inklucentrums und der Autorin verbreitet werden.