E-Book inside

Gottfried Orth & Hilde Fritz

Gewaltfreie Kommunikation in der Schule

Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben und arbeiten

Junfermann

REIHE KOMMUNIKATION • GFK & Schule

Gottfried Orth & Hilde Fritz

Gewaltfreie Kommunikation in der Schule

Wie Wertschätzung gelingen kann

www.junfermann.de

planetpsy.de

blogweise.junfermann.de

www.facebook.com/junfermann

www.youtube.com/user/junfermann

www.instagram.com/junfermannverlag

GOTTFRIED ORTH & HILDE FRITZ

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN DER SCHULE

WIE WERTSCHÄTZUNG GELINGEN KANN

Ein Lern- und Übungsbuch für alle,
die in Schulen leben und arbeiten

Junfermann Verlag
Paderborn
2013

Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2013

Coverfoto © Vesna Cvorovic – fotolia.com

Covergestaltung / Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95571-165-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-87387-944-7 (EPUB), 978-3-7495-0630-9 (Print).

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C013205

Inhalt

Vorwort 9

1. Einleitung: „Sieh die Schönheit in mir ...“ 13

2. Bedürfnisse, Gefühle und Strategien – Das Zentrum Gewaltfreier Kommunikation 25
2.1 Bedürfnisse 29
2.1.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Bedürfnissen? – Einige Hinweise 29
2.1.2 Übungen zu den Bedürfnissen 33
2.1.3 Wie finde ich Bedürfnisse heraus? 37
2.2 Gefühle 38
2.2.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Gefühlen? – Einige Hinweise 39
2.2.2 Übungen 43
2.3 Strategien 46
2.3.1 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Strategien? – Einige Hinweise 46
2.3.2 Konflikte um Strategien 46
2.3.3 Übungen 47
2.4 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? .. 52

3. Die vier Schritte und der Umgang mit einem „Nein“ auf eine Bitte 55
3.1 Die vier Schritte 59
3.2 Übungen zu Beobachtung und Bitte 64
3.3 Ein „Nein“ einfühlsam und wertschätzend hören 66
3.4 Übungen, ein „Nein“ einfühlsam zu hören 69
3.5 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? .. 74

4. Weil Beziehung so entscheidend ist … – Wertschätzung, Selbst-Empathie und Empathie ... 77
4.1 Wertschätzung ... 81
4.2 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Selbst-Empathie? – Einige Hinweise ... 83
4.3 Übungen zur Selbst-Empathie ... 88
4.4 Was verstehen wir in Gewaltfreier Kommunikation unter Empathie? – Einige Hinweise ... 98
4.5 Übungen zur Empathie ... 101
4.5.1 Übungsspiel: Zuspruch, Vergleich, Sympathie, Empathie – Möglichkeiten, einem Problem / einem Konflikt zu begegnen ... 101
4.5.2 Übung zu Empathie und Selbst-Empathie im Schulalltag ... 104
4.6. Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? .. 110

5. Umgang mit Macht ... 111
5.1 Machtsituationen ... 113
5.2 Welches Verständnis haben wir in der Gewaltfreien Kommunikation von Macht? – Einige Hinweise ... 114
5.3 Schützender und strafender Machtgebrauch – Beispiele aus der Schule .. 117
5.3.1 Strafende Anwendung von Macht ... 117
5.3.2 Schützende Anwendung von Macht ... 118
5.4 Problematisierung der Differenz von bestrafender und schützender Anwendung von Macht an zwei Beispielen ... 121
5.4.1 Die „Rote Karte!“ ... 121
5.4.2 Das „Trainingsraumkonzept“ ... 126
5.4.3 Kritische Weiterentwicklungen des Trainingsraumkonzepts ... 130
5.5 Wie setzen Sie Macht ein? ... 137
5.6 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? .. 138

6. Wertschätzung ausdrücken ... 139
6.1 Die Geschichte von Lars und seinem Vater ... 142
6.2 Was verstehen wir in der Gewaltfreien Kommunikation unter Wertschätzung? – Einige Hinweise ... 143
6.3 … was haben Sie zu Lars gesagt? ... 145
6.4 (Selbst-)Reflexionen zum Lob ... 145
6.5 Wertschätzung üben ... 147
6.6 Wertschätzende Schulentwicklung ... 148
6.7 Zusammenfassung: Was haben wir Ihnen in diesem Kapitel angeboten? .. 152

7. Im Zentrum ankommen – Vom Zentrum aus starten: Zwischenreflexion .. 153

8. Umgang mit Fehlern – Fehlerfreundlichkeit 155
8.1 Was sind eigentlich Fehler? 160
8.2 „Fehler“ an sich gibt es nicht 161
8.3 Ein „fehler“freundlicher Umgang mit „Fehlern“ 162
8.4 Wir plädieren für eine Prozesssprache 163
8.5 Schule – Ein Ort jenseits von richtig und falsch? 164

9. Bitten statt fordern 167
9.1 Eine Schule organisiert einen Bittenprozess – Schulentwicklung mit Gewaltfreier Kommunikation 171
9.2 Gewaltfreie Kommunikation – Ein „Energiesparmodell“ 173

10. Zur Rolle der Lehrerinnen und Lehrer 175
10.1 Selbstverbindung und Authentizität 179
10.2 Lehrerinnen und Lehrer als Beraterinnen und Berater einer Reise 182
10.3 Konflikte in der Klasse, im Kollegium, mit der Schulleitung 184

11. Zum Verhältnis von Lehrerinnen und Lehrern zu den Schülerinnen und Schülern 189

12. Klassenrat – Schülerinnen und Schüler üben Empathie 193

13. Einzelgespräche mit einer Schülerin oder einem Schüler 199
13.1 Janine 201
13.2 Zur Reflexion des Gesprächs 203

14. Klassenkonferenz mit Eltern oder einer Mutter / einem Vater 207
14.1 Bericht einer Klassenkonferenz 209
14.2 Zur Reflexion gewaltfreier Sprache in Klassenkonferenzen 211

15. Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht 213
15.1 Implizite Möglichkeiten zur Gestaltung von Unterricht mit Gewaltfreier Kommunikation 215
15.2 Was Gefühle mit der Schule zu tun haben – „Geht so", „scheiße", „geil" oder „cool" 217
15.3 Mit-Gefühl: Texte lesen und Bedürfnisse aufspüren – Ein spielerischer Umgang mit Texten in der Schule 219

16. ... was Sie (fast) gleich mit Ihrer Klasse ausprobieren können: Ein Kennenlerntag zu Gewaltfreier Kommunikation 223
16.1 GFK-Kennenlerntag zum Thema: „Und was bringt mir das? – Wir entdecken unsere Bedürfnisse, Strategien, sie zu erfüllen, und unsere Gefühle" 225
16.2 Materialien zum Kennenlerntag 228

17. Wie wir die Ihnen gestellten Aufgaben bearbeitet haben 235

Literaturverzeichnis 245

Vorwort

Zorn, Wachstum und Verbundenheit, ein Gefühl und zwei Bedürfnisse, sind Anlass für das Schreiben dieses Buchs: Wir sind zornig, dass Schule und der mit ihr gegebene Zwangskontext des gemeinsamen Arbeitens von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen noch immer vielfach so sind, dass wir Lehrerinnen und Lehrer wie auch die Schülerinnen und Schüler an ihr leiden, obwohl so viele so vieles wissen, wie es anders gehen kann: menschenfreundlicher, leichter, angstfreier, erfolgreicher, schöner. Und wir haben erfahren, dass Gewaltfreie Kommunikation in der Schule zu praktizieren heißt, Menschen vielfältige Anlässe zu eigenem und gemeinsamem Wachstum zu ermöglichen in der Erfahrung von menschlicher Verbundenheit. Zorn, Wachstum und Verbundenheit und die Nachdenklichkeit darüber treiben uns an zu Veränderung. Wir haben erfahren, dass Veränderungen möglich sind.

Wir wollen uns selbst als Lehrerin oder Lehrer wichtig nehmen, uns kraftvoll behaupten, eigene Grenzen ziehen und diese gewaltfrei schützen. Wir wollen zugleich einen wertschätzenden Umgang mit Schülerinnen und Schülern. Wir wollen gegenseitige Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen und allen anderen an Schule Beteiligten. Und wir wollen das tun, weshalb wir Lehrerinnen und Lehrer geworden sind: unterrichten. Wir erleben dabei beglückende Momente der Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit und Möglichkeiten wachsenden Vertrauens. Und wir erleben zugleich Hilflosigkeit und Ärger.

Die Sehnsucht nach Leichtigkeit und Freude bei der Arbeit zu spüren und ihr als Lehrerin und Lehrer in unterschiedlichen Bildungseinrichtungen Ausdruck zu geben wirkt ansteckend. Hilde Fritz, Förderschullehrerin, und Gottfried Orth, Hochschullehrer, wir machten diese Erfahrungen in Einführungskursen für Gewaltfreie Kommunikation für Lehramtsstudierende und in Fortbildungen in Gewaltfreier Kommunikation für Lehrerinnen und Lehrer, für Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter und mit Schulklassen unterschiedlicher Schulformen von der Förderschule bis zum Gymnasium.

Unsere Erfahrungen in Klassen, Seminaren und Kursen nährten unsere Gewissheit: Wenn Beziehungen als wichtig erachtet werden, kann das Leben in der Schule wie in der Universität schöner und Lernen und Lehren leichter werden. Und für gute Beziehungen zwischen Lehrerinnen und Lehrern, zwischen Schülerinnen und Schülern und zwischen beiden Gruppen sowie allen anderen am Schulleben Beteiligten mögen wir viel tun.

‚Treibstoff' dieser Hoffnung ist für uns die Gewaltfreie Kommunikation nach Impulsen von Marshall B. Rosenberg, die wir deshalb in diesem Buch insbesondere für Lehrerinnen und Lehrer – möglichst nahe am Schulalltag – vorstellen möchten. Wir wollen Sie einladen, Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen und einzuüben. So enthält dieses Buch viele Übungen, die wir Ihnen vorschlagen. Diese Übungen sind so angelegt, dass Sie sie allein für sich erarbeiten können. Vielleicht findet sich aber auch eine Gruppe im Kollegium, die Sie anregen oder begeistern können, mit Ihnen gemeinsam zu lernen und zu üben.

Natürlich können Sie alles, was Sie geübt haben, auch – vorsichtig und dosiert – im Schulalltag ausprobieren. Dazu eine Erfahrung aus einer unserer Fortbildungen: In einem ersten zweitägigen Kurs mit Lehrerinnen und Lehrern eines berufsbildenden Gymnasiums sprachen wir u.a. über Bedürfnisse und Gefühle. Einer der Teilnehmer war bei der Auswertung eher skeptisch. Im zweiten Kurs erzählte er folgende kleine Geschichte: „Ich erlebte einmal wieder eine recht schwierige Situation in der Klasse. Und da sagte ich einfach zu einem Schüler: ‚Dir ist jetzt gerade wohl etwas ganz anderes wichtig.' Er schaute mich an wie von einem anderen Stern. Wir kamen darüber ins Gespräch, ich erzählte von der Fortbildung, und der Schüler sagte: ‚Ja, das stimmt.' Insgesamt dauerte die Szene nicht mehr als fünf Minuten. Und danach konnten wir weiter gemeinsam arbeiten. Für mich war das eine schöne Erfahrung." Wir wünschen Ihnen viele solch schöner Erfahrungen!

Das Buch gliedert sich in zwei große Teile:

In der Einleitung (1.) berichten wir von unserem eigenen Lernweg in Gewaltfreier Kommunikation. Wir folgen dann unserer Systematik Gewaltfreier Kommunikation, um Sie mit Erläuterungen und Übungen in deren Haltung und Methode einzuführen. Wir laden Sie zunächst ein, Gewaltfreie Kommunikation als Haltung kennenzulernen und sich mit den darin liegenden Herausforderungen vertraut zu machen (2.). Dem folgt (3.) ein Kapitel über die Methode Gewaltfreier Kommunikation, das Modell der vier Schritte. Dieses Modell dient der Einübung der Haltung und der immer wieder damit verbundenen Selbstreflexion. Haltung und Methode verbinden sich in einem ersten großen Lernfeld: Jemand beantwortet eine Bitte von uns mit „Nein". Zur Haltung Gewaltfreier Kommunikation gehören (4.) Wertschätzung mir selbst und anderen gegenüber, ebenso Selbst-Empathie und Empathie sowie ein neuer Umgang mit Macht (5.): nämlich die Bevorzugung schützender und die Ablehnung strafender Anwendung von Macht. Das Loben anderer Menschen beinhaltet ebenso wie die strafende Anwendung von Macht Urteile über andere Menschen. Deshalb schließen wir diesen ersten Teil mit einem Kapitel (6.) dazu, wie wir in Gewaltfreier Kommunikation Wertschätzung einüben und ausdrücken.

Im zweiten Teil ist unser Ausgangspunkt nun nicht mehr Gewaltfreie Kommunikation, sondern es sind Themen und Situationen aus dem Schulalltag, mit denen wir Möglichkeiten zeigen, gewaltfrei und wertschätzend zu kommunizieren, um mit als schwierig empfundenen oder vielleicht besser herausfordernden Situationen für Sie als Lehrerin oder Lehrer zufriedenstellender als bisher arbeiten zu können. Es sind dies alles Themen oder Situationen, mit denen wir selbst unsere Erfahrungen gesammelt haben.

Zwei Lesewege durch das Buch möchten wir Ihnen anbieten: Sie können das Buch von vorne nach hinten, so wie wir es konzipiert haben, durcharbeiten. Sie können jedoch auch zunächst im zweiten Teil des Buchs einmal schnuppern und lesen und dabei – so unsere Idee – entdecken „Ja, das wäre vielleicht auch für mich eine Denk- und Handlungsmöglichkeit", um dann nach dem Handwerkszeug im ersten Teil zu schauen.

Insgesamt machen wir Ihnen unterschiedliche Textangebote. So finden sich auch immer wieder uns wichtige kurze literarische, poetische oder wissenschaftliche Texte, denen Sie nach-denken oder die Sie auch in Ihrem Unterricht einsetzen können, um einfach einmal auszuprobieren, wie Ihre Schülerinnen und Schüler auf entsprechende Angebote reagieren.

Dass wir dieses Buch so schreiben konnten, verdanken wir vielen Menschen: Wir danken Schülerinnen und Schülern, Studentinnen und Studenten, Lehrerinnen und Lehrern, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeitern, Pastoralreferentinnen und -referenten, mit denen wir in Fortbildungen arbeiten konnten und die immer wieder unser eigenes Lernen und Üben angestoßen haben, die uns mit ihren Fragen verunsichert und neu haben nachdenken lassen und die sich anstecken ließen von unserer Hoffnung: Schule kann neu und schön werden – „trotz alledem".

Wir danken denen, die uns immer wieder ermutigten und kritisierten: Kolleginnen und Kollegen in Schule, Universität und vielen anderen Lebens- und Arbeitskontexten.

Wir danken Frau Sabine Flegel-Teiwes, wissenschaftliche Hilfskraft am Seminar für Evangelische Theologie und Religionspädagogik der TU Braunschweig, für ihre ebenso einfühlsame, kritische und immer wieder zum neuen Durchdenken anregende Durchsicht des Manuskripts. Ohne sie hätte dieses Buch nicht seine jetzige Form gefunden.

Und wir danken schließlich der Stiftung Braunschweigischer Kulturbesitz, die durch eine großzügige Förderung die Arbeit an diesem Buch mit ermöglicht hat.

Wir wünschen Ihnen Freude und Ermutigung bei der Lektüre, beim Üben und den sich vielleicht daran anschließenden praktischen Erfahrungen. Das Buch ist ein Versuch, Gewaltfreie Kommunikation im Zusammenhang unserer Erfahrungen an deutschen Schulen darzustellen, von unserer Praxis zu erzählen und sie zu reflektieren. Wenn Sie uns für Zustimmung und Kritik oder Anfragen und Fortbildungswünsche erreichen möchten, können Sie dies gerne über den Weg einer E-Mail tun: g.orth@tu-bs.de.

Hilde Fritz
Gottfried Orth

Gießen und Braunschweig / I-Pezzo im Herbst 2012

1. Einleitung: „Sieh die Schönheit in mir ...“

Es begann an einem Montag im Jahr 2008 mit einem Telefongespräch: Wir[1] überarbeiteten zu der Zeit in der Schlussredaktion unser letztes Buch über ethisches Lernen und Lehren in der Schule[2]. HF rief GO an und erzählte begeistert von einem zwölfstündigen DVD-Marathon am Wochenende: M. Rosenberg, Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation[3]. Das Telefonat schloss mit dem Hinweis: „Wir müssen das ganze Buch umschreiben ...“ GO ließ sich von der Begeisterung – zunächst erschrocken über die Ankündigung, das Buch umschreiben zu sollen – anstecken, besorgte sich die DVD und sah sie auch fast ‚am Stück‘. Und wir wurden uns dann doch schnell einig, dass vieles von dem, was bei Rosenberg zu lernen war, in anderer Form und mit anderer Begrifflichkeit ganz selbstverständlich in unserem Buch bereits da war. Ja, was wir da bei Rosenberg gesehen und gehört hatten, könnte Schule verändern! Was uns aus vielen unterschiedlichen Zusammenhängen als Praxis und Vision wichtig war, hatte nun einen neuen Namen bekommen: Gewaltfreie Kommunikation.

So war das, was wir da kennenlernten, neu und zugleich eigentümlich vertraut, und es traf auf unterschiedliche Resonanzen: Für HF war es Bestätigung dessen, was sie in der Schule bereits umzusetzen versuchte. Und es war Inspiration, mit neuen Denkmöglichkeiten und einem ungewohnten Vokabular kritisch zu reflektieren, wie sie in der Schule lebte und unterrichtete. Gleichzeitig rückte für sie mit diesem ‚neuen‘ Ansatz die Wahrnehmung und Reflexion eigener Gefühle, eigener Bedürfnisse, eigenen Handelns als Lehrerin neu in den Mittelpunkt: Was denke ich? Wie fühle ich mich in dieser Situation? Was brauche ich für mich? Was ist mir wichtig? Für GO war es eine lange gesuchte und immer wieder versuchte Möglichkeit umzusetzen, wie die neutestamentlichen Weisheiten „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ und „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet“ praktisch gelebt werden können. Auch er empfand es zugleich als Bestätigung und Herausforderung zu kritischer

---

1 Wir haben dieses Buch gemeinsam geschrieben und verantworten alle Teile gemeinsam. Doch natürlich haben wir auch unsere eigenen persönlichen Erfahrungen, die in das Buch eingegangen sind. An besonders wichtigen Stellen haben wir diese mit den Kürzeln HF für Hilde Fritz und GO für Gottfried Orth gekennzeichnet.

2 G. Orth, H. Fritz, „Ich muss wissen, was ich machen will ...“ Ethisches Lernen und Lehren in der Schule. Göttingen 2008.

3 M. B. Rosenberg, Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation. Auditorium Netzwerk. Jokers Edition. DVD. Müllheim 2006. Vgl. jetzt auch: ders., Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen. Auditorium Netzwerk. Jokers Hörsaal. Müllheim 2012.

Selbst- und Praxisreflexion. Und was uns beide faszinierte, war der Zusammenhang von Haltung und Methode, von Schönheit und ethischem Anspruch, von alltäglichen Lebensmöglichkeiten und darin intendierter schulischer und gesellschaftlicher Veränderung. Ja, so könnte es gehen! So könnte Gewalt[4] unterbrochen werden.

„Die franziskanische Tradition hat eine Ur-Geschichte solcher Gewaltunterbrechung festgehalten. Bei Gubbio in Umbrien lebte ein gewaltiger Wolf, der Tiere und Menschen verschlang. Aus Angst vor ihm trauten sich die Bewohner nicht mehr aus der Stadt. Franz von Assisi ging dem Wolf entgegen, seine Gefährten blieben aus Angst zurück. Der Wolf stürzte zähnefletschend auf ihn zu. Der Heilige sprach ihn als ‚Bruder Wolf' an und machte das Zeichen des Kreuzes über ihm. Der Wolf sperrte seinen schon geöffneten Rachen zu und ließ sich zu Füßen des kleinen unbewaffneten Mannes nieder. Franz sagte zu ihm: ‚Du bist jedermanns Feind. Ich aber möchte, Wolf, mein Bruder, dass Friede sei zwischen ihnen und dir.' Er schließt dann eine Art Bund, in dem die Einwohner sich verpflichten, den Wolf zu füttern, damit er niemals mehr Hunger leiden muss, und der Wolf ihm, Pfote in Hand, verspricht, niemandem, weder Mensch noch Tier, mehr Schaden zuzufügen. Dieser Vertrag wird öffentlich besiegelt, der Wolf lebt noch zwei Jahre, von den Bürgern geachtet und von den Kindern geliebt. Ich erzähle die Geschichte nicht wegen des Wunders, sondern um den Begriff Unterbrechung der Gewalt zu klären. Er trägt zwei Elementen Rechnung, dem Realismus und der Hoffnungsfähigkeit. Er verleugnet die Realität der Kreisläufe nicht. ‚Das eben ist der Fluch der bösen Tat, dass sie fortwährend immer Böses muss gebären', heißt es bei Schiller im Wallenstein. Das Ziel des anderen Umgangs mit der Gewalt ist es nicht, eine konfliktfreie Welt zu schaffen und möglichst alle Wölfe auszurotten. Doch es gibt auch die Unterbrechung ihrer Zwangsläufigkeit, die Überraschung und die Möglichkeit, der alles beherrschenden Gewalt ein ‚Nein' entgegenzusetzen, das ihren absolut erscheinenden Zwang unterbricht."[5]

Seit 2008 nun lernen wir Gewaltfreie Kommunikation und geben sie weiter in Workshops und Fortbildungen. Und wir merken dabei, wie dominant auch alte erlernte Verhaltensmuster sind, und zugleich begeistert es uns, kritische, zweifelnde und immer wieder auch mühsame Lerner Gewaltfreier Kommunikation zu bleiben. Die Theorie erscheint einfacher als die Praxis. GO wird Dekan und nimmt sich vor, sein Dekanat mit den Möglichkeiten Gewaltfreier Kommunikation zu gestalten. Es sind viele beglückende Erfahrungen, die dadurch möglich werden. Als er nach dem Deka-

4 Johan Galtung hat folgende Bestimmung von Gewalt vorgeschlagen, die uns plausibel erscheint: „Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle Verwirklichung." (J. Galtung, Strukturelle Gewalt. Beiträge zur Friedens- und Konfliktforschung. Reinbek bei Hamburg 1975. S. 9) Diese abstrakte Definition hat den Vorteil, dass sie physische, psychische und sprachliche Gewalt umfasst.

5 D. Sölle, Gewalt. Ich soll mich nicht gewöhnen. Dies., Gesammelte Werke. Bd. 4. Stuttgart 2006. S. 171–204. Zitat S. 191.

nat wieder ‚normales‘ Fakultätsratsmitglied ist, wird es anstrengender, diese Haltung fortzuführen. Inhaltliche Auseinandersetzungen und Mehrheitsentscheidungen, um die gerungen werden muss, machen Gewaltfreiheit und Wertschätzung schwieriger als in der unabhängigeren ‚Machtposition‘ ohne Stimmrecht im Fakultätsrat. HF kommt in der Schule immer wieder an ihre Grenzen im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, ebenso wie in der Zwischenstellung zwischen bürokratischen Verordnungen und Nähe zu den Schülerinnen und Schülern, und entdeckt für sich Selbst-Empathie als wesentliche Hilfe: „GFK hilft doch! Zumindest im Denken.“

Wir fanden in unseren Familien, wie wichtig in der Kommunikation insbesondere mit den erwachsenen und erwachsen werdenden Kindern die Wahrnehmung und Achtung ihrer Bedürfnisse sind und wie selbstverständlich wir z. B. deren Bedürfnis nach Autonomie oftmals gering schätzten. So hingen nun bei HF Bedürfnis- und Gefühlslisten über dem Schreibtisch und ermöglichten oft ein spielerisches Lernen: „Mama, Autonomie …!“ kommt mit einem Augenzwinkern vom Sohn, und ein Konflikt hat sich allein dadurch verändert. GO, vielleicht nicht untypisch für einen Mann, entdeckt die Vielfalt und Differenziertheit von Gefühlen, ihrer Wahrnehmung und ihres Ausdrucks – und die Gefühlslisten werden zeitweilig zu einem ständigen Begleiter. Dann die zentrale Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien: Wie oft streiten wir um Strategien und verrennen uns darin. Ein typisches Beispiel: „Ich möchte heute Abend gerne mit dir ausgehen.“ – „Och nee, schau doch lieber mit mir das Fußballspiel im Fernsehen an, das ich so gerne heute Abend sehen will.“ Und schon beginnt ein Streit in dieser Paarbeziehung: Fernsehfußball oder Ausgehen. Das dahinter stehende Bedürfnis nach Gemeinsamkeit und Nähe kommt dabei gar nicht zur Sprache … So geht es um Fußball oder Ausgehen und gar nicht mehr um das, was sich dahinter verbirgt und beiden wichtig ist.

An unserem Lernen und Üben möchten wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, anhand von Beispielen aus dem alltäglichen Leben in der Schule gerne teilhaben lassen. Wir möchten Sie vertraut machen mit den fünf Grundannahmen Gewaltfreier Kommunikation:

- „Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen.
- Wir leben in anregenden und wohltuenden Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.
- Jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen und Potenziale, die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.
- Jedes Verhalten ist der mehr oder weniger gelungene Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Jedes Bedürfnis dient dem Leben, insofern gibt es keine negativen Bedürfnisse!“[6]

6 K.-D. Gens, ↗ http://www.gewaltfrei.de. Text leicht verändert.

Im Zentrum Gewaltfreier Kommunikation steht also die Wahrnehmung dessen, was ich selbst und andere Menschen zum Leben brauchen. Verbindung zu mir selbst und anderen, so die bereichernde Erfahrung Gewaltfreier Kommunikation, wird möglich, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse ebenso wahr- und wichtig nehme wie die meiner Mitmenschen. Bedürfnisse zeigen die Schönheit der Menschen.

See me beautiful
Look for the best in me
It's what I really am
And all I want to be
It may take some time
It may be hard to find
But see me beautiful

See me beautiful
Each and every day
Could you take a chance
Could you find a way
To see me shining through
In everything I do
And see me beautiful

(Kathy und Red Grammer, „See Me Beautiful")[7]

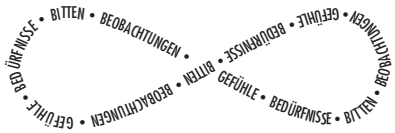
Doch wie spüren wir eigentlich, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht? Das zeigen uns unsere Gefühle. Sie sind so etwas wie der Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Deshalb ist es so wichtig, sie differenziert zu spüren und ausdrücken zu können. Es gibt eben mehr als „gut" oder „schlecht", mehr als „geil", „scheiße", „cool" oder „geht so".

Um unseren Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, hat M. Rosenberg das Modell der vier Schritte entwickelt. Er versteht diese Schritte als Hilfe, eine Haltung Gewaltfreier Kommunikation einzuüben, und sie sind für uns zu einem wichtigen Instrument der Selbstreflexion unseres Denkens und Handelns geworden.

7 See Me Beautiful from the record Teaching Peace, © 1986 Smilin' Atcha Music, written by Red and Kathy Grammer, distributed through Red Note Records (↗ http://www.redgrammer.com). Vgl. deutsche Übersetzung in: M. B. Rosenberg, Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Paderborn 2005. S. 80 f.

Vier Schritte im Selbstausdruck	Vier Schritte in der Empathie gegenüber anderen
Ehrlich ausdrücken, wie *ich* bin, ohne zu beschuldigen oder zu kritisieren	**Empathisch aufnehmen, wie *du* bist, ohne Beschuldigungen oder Kritik zu hören**
Beobachtungen	
1. Was ich beobachte (sehe, höre, an was ich mich erinnere, was ich mir vorstelle, frei von meinen Bewertungen), das zu meinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht: ***„Wenn ich sehe / höre …“***	1. Was du beobachtest (siehst, hörst, an was du dich erinnerst, was du dir vorstellst, frei von deinen Bewertungen), das zu deinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht: ***„Wenn du siehst / hörst …“*** (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.)
Gefühle	
2. Wie ich mich fühle (Emotionen oder Empfindungen statt Gedanken) in Beziehung zu dem, was ich beobachte: ***„Ich fühle …“***	2. Wie du dich fühlst (Emotionen oder Empfindungen statt Gedanken) in Beziehung zu dem, was du beobachtest: ***„Du fühlst …“***
Bedürfnisse	
3. Was ich brauche oder schätze (statt einer Präferenz oder einer spezifischen Handlung), das meine Gefühle verursacht: ***„… weil ich brauche / mir wichtig ist …“***	3. Was du brauchst oder schätzt (statt einer Präferenz oder einer spezifischen Handlung), das deine Gefühle verursacht: ***„… weil du brauchst / dir wichtig ist …“***
Klar um etwas bitten, das mein Leben bereichern würde, ohne zu fordern	**Empathisch aufnehmen, was dein Leben bereichern würde, ohne irgendeine Forderung zu hören**
Bitten	
4. Die konkreten Handlungen, von denen ich mir wünsche, dass sie in die Tat umgesetzt werden: ***„Wärest du bereit zu …?“*** ***„Und würdest du bitte …“***	4. Die konkreten Handlungen, von denen du dir wünschst, dass sie geschehen: ***„Würdest du gern …?“*** (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.)

© Marshall Rosenberg

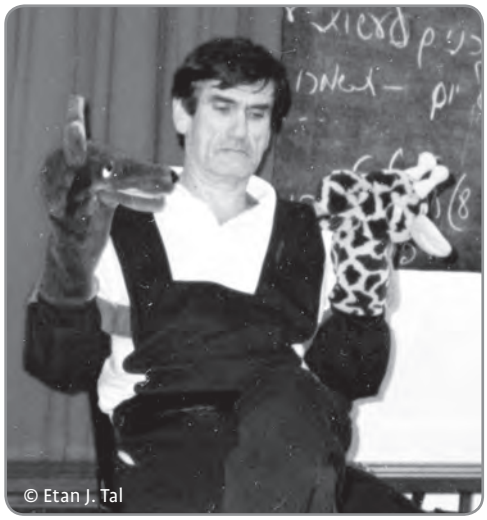


Weitere Informationen über Marshall Rosenberg bzw. das Center for Nonviolent Communication im Internet unter ↗ http://www.CNVC.org.

Die vier Schritte bedeuten ganz selbstverständlich zunächst eine Entschleunigung der Situation und unserer Reaktionen. Allein dies erscheint uns als ein großer Vorteil: Wir können den Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern und damit Freiheitsspielräume entdecken, anders zu reagieren, als wir konditioniert sind und es gewöhnlich tun. Marshall B. Rosenberg hat sie im Kontext der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den 1960er-Jahren nicht zuletzt aufgrund eigener Gewalterfahrungen wie eigener Gewaltanwendung in seinem Heimatstadtteil in Detroit entwickelt. Rosenberg praktiziert sie und entwickelt sie weiter als Hilfe in sowohl alltagssprachlichen Zusammenhängen als auch bei persönlichen, gesellschaftlichen und politischen Konflikten.

„Jedem Menschen eine grundsätzliche Wertschätzung entgegenzubringen, ist die schönste Umgangsform, die wir uns selbst gegenüber wählen können. Wenn ich mich dafür entscheide, in jedem Menschen seine Schönheit zu sehen, dann behandle ich auch mich selbst mit Liebe. Das habe ich mir nicht ausgedacht, alle Religionen sagen das auf ihre Weise: ‚Richtet nicht, so werdet ihr nicht gerichtet', ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst'."[8]

Bei seinen Workshops benutzt M. Rosenberg zwei Handpuppen: den Wolf und die Giraffe. Das haben wir in unseren Fortbildungen übernommen, und so begegnen Ihnen in unseren und anderen Texten zur Gewaltfreien Kommunikation auch diese beiden symbolisch gebrauchten Tiere: Wolf und Giraffe oder auch „wölfisch" und „giraffisch".


© Etan J. Tal

8 M. B. Rosenberg, Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Freiburg 2009. S. 88.

Wenn wir Schülerinnen und Schüler fragen, wofür die Giraffe steht, so antworten sie oft: „Ja, das ist das Tier, das von oben guckt.“ Das empfinden wir als eine auch zutreffende Kennzeichnung. „Giraffen“ haben viel Überblick. Zudem ist die Giraffe das Landtier mit dem größten Herzen. Und da Gewaltfreie Kommunikation sich selbst als eine Sprache des Herzens versteht, hat Rosenberg dafür die Giraffe gewählt. Der Wolf steht – und damit tun wir ihm sicherlich auch Unrecht, denn es ist hier eher der Wolf der Märchen gemeint – für Aggressivität und Gewalt, für Fressen und Gefressenwerden. So hat Gewaltfreie Kommunikation als Puppenspiel auch etwas Spielerisches und Leichtes.

Und Wolf und Giraffe haben auch ganz unterschiedliche Ohren: Ja, sie hören ganz verschieden. Und auf das Hören kommt es in Gewaltfreier Kommunikation genauso an wie auf das Sprechen:

Wenn M. Rosenberg in seinen Workshops die Wolfs- oder Giraffenohren aufsetzt, dann kann er damit vier Arten verdeutlichen, wie Menschen hören können:

- Die Wolfsohren kann er nach innen richten: Ich urteile (negativ oder positiv) über mich, z. B. „Das schaff ich nie, da bin ich viel zu faul dazu“ oder „Ich bin der Schönste“ …
- Die Wolfsohren kann er nach außen richten: Er urteilt über andere oder belegt sie mit Etiketten, z. B. „Der ist ja nur blöd“ oder „So ein Depp“ …

Man kann aber auch die Giraffenohren aufziehen, und dann verändert sich das Hören radikal!

- Die Giraffenohren kann Rosenberg nach innen richten, und er hört in sich hinein, was ihn bewegt: Er achtet auf seine Gefühle und seine Bedürfnisse.
- Schließlich kann er die Giraffenohren nach außen richten und hören, was eine andere oder einen anderen bewegt: Er achtet auf ihre / seine Gefühle und ihre / seine Bedürfnisse.

Wenn wir Gewaltfreie Kommunikation als Haltung verstehen, dann sind die Ohren entscheidend, denn mit Giraffenohren kann ‚ich‘ hören, was ‚du‘ nicht sagst – und eine neue Verständigung kann möglich werden.[9]

Wenn wir in dieser Einleitung abschließend nun den Blick konkret auf die Frage lenken, warum wir es für wichtig erachten, dass Gewaltfreie Kommunikation in der Schule praktiziert wird, so sehen wir mindestens fünf Chancen:

- Gewaltfreie Kommunikation erleben wir als eine Umgangsform, die auf wechselseitiger Achtung und gegenseitiger Wertschätzung beruht. Sie kann so dazu beitragen, im Miteinander Selbstverantwortung für jeweils den eigenen Beitrag im Schulleben anzuregen.

9 Anregungen zu diesem Absatz aus einer Seminarmitteilung von Gerlinde Fritsch im November 2012.

- Gewaltfreie Kommunikation hilft uns dabei, in Konflikten die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren. So können wir Schuldzuweisungen eher vermeiden, Diagnosen eher unterlassen, bei uns unangenehmem Verhalten von Schülerinnen und Schülern eher nachfragen. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten und mit Heterogenität kann möglich werden.
- Gewaltfreie Kommunikation kann dazu beitragen, einvernehmliche Vereinbarungen zu treffen, um die immer wieder neu gebeten werden kann. Dabei können wir mit Gewaltfreier Kommunikation üben, konstruktiv mit einem „Nein" auf eine Bitte umzugehen.
- Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion.
- Strukturell widerspricht nach unserer Erfahrung Schule Gewaltfreier Kommunikation. Wir erleben sie mit ihren vielen Zwängen als eine Institution struktureller Gewalt.[10] Und wir sind zugleich davon überzeugt, dass wir innerhalb der Schule Erfahrungsräume schaffen und bereitstellen können, um mit den Möglichkeiten Gewaltfreier Kommunikation zu experimentieren und Schule dahin zu öffnen, dass gelernt und erfahren werden kann, dass gewaltfreie und tragfähige Beziehungen zwischen Lehrerinnen und Lehrern und Schülerinnen und Schülern konstitutiv für das Lernen sind. Alle an Schule Beteiligten können erfahren: „Beziehung kann Wunder wirken" und „Ohne Gefühl geht gar nichts".

Wenn wir mit diesem ‚Chancenblick' Gewaltfreie Kommunikation innerhalb der Schule praktizieren, können wir von vier Erfahrungen berichten:
- Lehrerinnen und Lehrer und Schülerinnen und Schüler sind für ein gelingendes Schulleben gleich wichtig. Selbstverantwortung kann geübt werden.
- Schule kann (nicht immer, aber auch) Freude machen und leicht sein.
- Schule kann für Lehrerinnen und Lehrer wie für Schülerinnen und Schüler viele (nicht alle) Bedürfnisse erfüllen.
- Schule kann Kinder, Jugendliche und Erwachsene stärken – eine Stärke, die nicht zu wechselseitigen Verletzungen, sondern zu einem gewaltfreien Umgang miteinander führt.

Aufgrund dieser Erfahrungen und unseres eigenen Lernprozesses wagen wir eine prognostische Antwort auf eine Frage, die Sie sich vielleicht stellen: Was verändert sich eigentlich, wenn ich Gewaltfreie Kommunikation lerne? Unsere Antworten:
- In jedem Fall: Sie selbst ...
- In jedem Fall: Ihre Art und Intensität des Zuhörens ...
- Wahrscheinlich: Ihre Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern ...

10 Vgl. J. Galtung, a. a. O.

- Wahrscheinlich: Der Schulalltag von Lehrerinnen und Lehrern und Schülerinnen und Schülern, weil sie weniger Angst voreinander haben und sogar in der Schule glücklich(er) werden können …
- Vielleicht: Schule wird leichter und schöner – und sie bleibt anstrengend, doch: wenn etwas leicht und schön ist, darf es für uns auch anstrengend sein …
- Vielleicht: Lernen und Lehren gelingen eher, weil Bedürfnisse wichtig genommen werden und Beziehungen wachsen und weil empathischer Umgang entspannt, Sicherheit schenkt im Verstandensein und Verstehenwollen – und so erst die notwendige Öffnung für lernende Veränderung schafft …

Wir laden dazu ein, diese Prognosen für sich zu überprüfen. Wir haben an uns selbst wahrgenommen, dass zu den dafür notwendigen Veränderungsprozessen Ausdauer, Mut, Widerständigkeit und eine gehörige Portion Ehrlichkeit im Umgang mit sich selbst gehören. Dies wünschen wir Ihnen, wenn Sie sich nun auf dieses Buch einlassen. Und wir wünschen Ihnen beim Lesen und Üben die gleiche Freude, die wir beim Konzipieren und Schreiben hatten.

wenn du mir zuhörst (2003)

wenn du mir zuhörst
einfach nur zuhörst
dann verschwindet der Nebel in meinem Kopf
und du hilfst mir klarer zu sehen
und du hilfst mir zu verstehen

wenn du mir zuhörst
aufmerksam zuhörst
ist Zeit nicht gleich Zeit
ist das Eis fest genug
bin ich für den nächsten Schritt bereit

dann bin ich dir näher als tausend Worte
es jemals beschreiben könnten
dann geh ich mit dir an tausend Orte
von denen wir beide nichts ahnten

wenn du mir zuhörst
behutsam zuhörst
löst sich etwas in mir
und macht sich auf den Weg
bin ich näher an dem was in mir lebt