

Gewaltfreie Kommunikation

Respektvoll miteinander sprechen -
Konflikten vorbeugen

Von der Wolfssprache zur Giraffensprache

Gewaltfreie Kommunikation

nach Dr. Marshall Rosenberg

- ist ein Modell, das zeigt, wie Menschen idealerweise miteinander kommunizieren sollten
- GFK hat das Ziel, während einer Kommunikation eine Verbindung zwischen beiden Gesprächsparteien zu schaffen/ oder zu erhalten
- so können Austausch und/ oder Einigung passieren

Giraffen- und Wolfssprache

Rosenberg unterscheidet in der Art miteinander zu kommunizieren zwischen:

der Giraffensprache

- Giraffe steht für Weitsichtigkeit und Herzlichkeit
- sie ist Symbol für gewaltfreie Kommunikation

und der Wolfssprache

- Wolf steht für Angriff
- er ist Symbol für Kritik, Schuldzuweisung und Bewertung innerhalb einer Kommunikation

Bedürfnisse und Gefühle benennen

- Rosenberg geht davon aus, dass hinter jedem Konflikt ein Bedürfnis steckt
- kann dieses Bedürfnis „gestillt“ werden, ist der Konflikt oder die Auseinandersetzung „gelöst“ (oder entsteht erst gar nicht)
- können die Gesprächspartner gegenseitig ihre Bedürfnisse äußern und sich zuhören, kann eine respektvolle Kommunikation stattfinden

Rosenberg teilt die GFK in 4 Schritte:

- Beobachtung
- Gefühle
- Bedürfnis
- Bitte

Die Beobachtung/Wahrnehmung

- Die Wahrnehmung beschreibt die Fakten, die Realität , was wir beobachten, hören, riechen, schmecken..., bewertungsfrei
- z.B.: du bist total vulgär!

Wahrnehmung: Du hast gerade gesagt: „Ist mir doch scheiß egal!“

Das Gefühl

- Ich benenne meine Gefühle in Bezug auf die Handlung / Situation als Ich - Botschaft
- Gefühle zu verbalisieren hilft meinem Gegenüber mich zu verstehen
- Ich fühle mich wohl – ich bin glücklich – Bedürfnis befriedigt (leicht, fröhlich, gelassen, zufrieden)
- Ich fühle mich unwohl – ich bin traurig – Bedürfnis unbefriedigt (müde, einsam, frustriert, genervt)
- Die Ursache von Gefühlen sind unsere Bedürfnisse

Das Bedürfnis

- Worum geht es mir wirklich?
- Ich formuliere, welches Bedürfnis im Bezug auf die Handlung / Situation unerfüllt ist
- Bedürfnisse sind allgemein und abstrakt (unabhängig von Raum und Zeit)
- alle Beteiligten haben die gleichen Bedürfnisse:

Verlässlichkeit – Liebe – Autonomie – Respekt –
Ehrlichkeit – Verbindung – Nähe – Unterstützung, etc.

Übt man, Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren,

- kann dein/e GesprächspartnerIn dich verstehen
- können Lösungen gefunden werden, die Bedürfnisse befriedigen
- kann wieder ein Gleichgewicht zwischen Erwartung und Bedürfnis geschaffen werden

z.B.: Nicht in diesem Ton mit mir, das ist unverschämt!

Gefühl: sauer, genervt, hilflos

- Bedürfnis: Respekt, wertschätzender Umgang

Ich bin sauer, weil mir ein wertschätzender Umgang wichtig ist.

Die Bitte

- Strategie zur Erfüllung der Bedürfnisse
- sie wird positiv formuliert
- sie beinhaltet ein konkretes, beobachtbares Verhalten
- der Andere hat die Wahlfreiheit auch „nein“ sagen zu dürfen

z.B.: Bedürfnis Privatsphäre:

mögl. Bitte: Rufen Sie bitte an , bevor Sie kommen!

GFK nach Rosenberg; Beispiel

- **Wenn A (Wahrnehmung), dann fühle ich mich B (Gefühl), weil ich C (Bedürfnis) brauche/wünsche. Deshalb möchte ich/wünsche ich mir von dir D (Bitte)**
- Wenn ich dich das sagen höre, fühle ich mich traurig, weil ich mit wünsche, dass ich ernst genommen werde. Deshalb hätte ich gerne, dass du sagst, was dich ärgert.

Respektvoll miteinander sprechen – Konflikten vorbeugen

**10 Trainingsmodule zur gewaltfreien Kommunikation in
der Grundschule**

von der Wolfssprache zur Giraffensprache

- für die Schüler eingängige, einfache Struktur
- als Lebenshaltung auch in anderen Bezügen eine Bereicherung
- so selbstständiges und konstruktives Lösen von Konflikten
- sinnvolle Ergänzung zum Klassenrat

Die Trainingsmodule

- sollen eine systematische Einführung der Giraffensprache an Grundschulen ermöglichen

Durch:

- 10 aufeinander aufbauende Module, die sich in allen Jahrgangsstufen der Grundschule umsetzen lassen
- sowie auch zeitlich kürzer oder ausgedehnter zu unterrichten sind
- Umsetzung im Unterricht als

Projekt oder

im Verlauf des Schuljahres