

Diskriminierungsfrei kommunizieren lernen mit Hilfe des Modells der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M.Rosenberg

Unter Berücksichtigung und in Anknüpfung der aktuellen Ausgangslage an unserer Schule lässt sich das Konzept SPRYNG in den Kontext des Sozialen Lernens aufnehmen, in dem das an der Schule gelebte Leitbild „WIR – am HHG“ in vielfältiger Weise gelebt und pädagogisch verantwortet den Schülerinnen und Schülern vermittelt werden soll. Die im SPRYNG-Manifest aufgezeigten Perspektiven einer Schule als Lebensraum, in dem niemand ausgegrenzt oder abgewertet wird und eine respektvolle Haltung gegenüber allen gelebt wird, gehört für uns am HHG zur Grundlage unseres schulischen Miteinanders. Dabei ist die Sprache das Grundmedium, die - wie es im Manifest ausgedrückt ist - "unser Miteinander freundlich gestaltet und Achtung transportiert".

So könnte SPRYNG an unserer Schule die bereits bestehenden, sich aber noch in der Aufbauphase befindlichen Handlungsfelder des sozialen Lernens erweitern und vertiefen.

Verstärkt wurde in den letzten zwei Jahren der Bereich des schulischen Konflikt-managements durch die Teilnahme an dem von der ARAG gesponserten und vom Schulministerium geförderten Projekt „**Konfliktmanagement an Schulen**“

(→ Link: <https://www.konfliktmanagement-an-schulen.de/>) .

Ziele dieses Projektes sind v.a.

- Die Förderung eines fairen Umgangs miteinander
- Die Etablierung wirksamer Mechanismen zur Konfliktlösung
- Die Vorbeugung von Gewalt.

Unter Einbeziehung eines zertifizierten Ausbildungsinstituts für Mediation (in unserem Fall LIKOM) sind vier Lehrkräfte in einem 80-stündigen Ausbildungskurs in grundlegenden Inhalten der Mediation geschult worden.

Die wichtigsten Ausbildungsinhalte waren:

- Was ist Mediation? (Hintergründe, Vorgehensweise)
- Die Phasen der Mediation
- Konflikttheorie
- Kompetenzen des Mediators
- Kommunikationstheoretische Modelle
- Ausbildung von Schülermediatoren
- Rolle und innere Haltung des Mediators
- Das Handwerkszeug des Mediators:
aktives Zuhören, sachliches Zusammen- fassen, die Kunst des Fragens, Reframing etc.
- Mediation im Kontext Schule / Mediation mit Gruppen und Klassen, Prävention, Konfliktbewältigung, Intervention

Abgeschlossen wurde die Ausbildungsphase mit der Zertifizierung der Lehrkräfte als Schulmediatoren / Schulmediatorinnen.

Darauf baute in der Folgezeit die Ausbildung und Schulung von Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 8/9 zu Schülermediatorinnen / Schülermediatoren bzw. Konfliktlotsen auf. Das schon seit längerem an unserer Schule eingeführte und bewährte Konzept der Klassenpatenschaft von SchülerInnen der Jahrgangsstufe 9 für SchülerInnen der neuer 5er wurde dahingehend verändert, dass die SchülerInnen auf diese Aufgabe vorbereitet wurden und zugleich ihr Aufgabenbereich erweitert wurde. Die dazu notwendige Ausbildung erfolgt im Rahmen von 6 Ausbildungsvormittagen am Ende der 8. und zu Beginn der 9.Klasse mit folgenden Ausbildungsinhalten:

- Ablauf (Phasen) und Rahmenbedingungen der Mediation in der Schule
- Rolle und Haltung des Konfliktlotsen
- Konflikttheorie
- Förderung der Kommunikationskompetenz, Kommunikationstechniken (u.a. aktives Zuhören, Paraphrasieren, die Kunst des Fragens, Ich-Botschaften)
- Einordnung von Mediation im Kontext von anderen Konfliktlösungsverfahren
- Methodenvielfalt der Konfliktbearbeitung kennen und erfahren und Konfliktkompetenz stärken
- Selbsterfahrung und Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens
- Bearbeitung von Fallbeispielen in Rollenspielen

Desweiteren sind wir gerade dabei, aus dem "Pool" der ausgebildeten Schülerinnen und Schüler eine Mediations-AG ("Schüler helfen Schülern - bei Konflikten") aufzubauen, die Konfliktparteien bei der konstruktiven Lösung ihrer Konflikte begleitet und auf diese Weise das respektvolle und faire Miteinander wieder ermöglicht und stärkt. Ein eigener Mediationsraum wird zur Zeit eingerichtet, in dem zukünftig an mindestens drei Wochentagen in den Großen Pausen das Angebot der Mediation aufgesucht werden kann (ergänzt durch Briefkastensystem).

Das Engagement in diesem Arbeitsbereich gilt als Zusatzqualifikation und wird als Beilage zum Zeugnis bestätigt. Zudem profitieren die Schüler, die sich als Mediatoren ausbilden lassen, in hohem Maße für sich selbst: Sie erweitern ihre soziale Kompetenz und verfügen über Fähigkeiten (sog. Soft skills), die für ihr zukünftiges Leben in Berufsausbildung, Studium, aber auch für das Gestalten von Beziehungen und für die Gesellschaft von grundlegender Bedeutung sind.

In einem nächsten Schritt haben wir im Rahmen von Projekttagen, die im Februar an unserer Schule durchgeführt worden sind, einen Workshop vorbereitet, der Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 5/6 einen Weg aufzeigt, bei Streitigkeiten und Konflikten in strukturierter Weise in kleinen Schritten zu Lösungen zu kommen, denen am Ende beide Seiten zustimmen können. Dazu wurde in vielfältiger Weise an Fähigkeiten gearbeitet, die wichtig sind, um dieses Ziel zu erreichen, z.B. gutes und aktives Zuhören, sich in einen anderen hineinzuversetzen, eigene Gefühle zu äußern, sich gegen Übergriffe eines anderen zu wehren und Interessen zu verteidigen als Bausteine auf dem Weg zur fairen Form der Konfliktbewältigung. Diese Fähigkeiten gehen aber über die Konfliktbewältigung hinaus, denn sie ermöglichen eine an Gefühlen und Bedürfnissen

orientierte Kommunikation, die darauf achtet, den anderen nicht zu bewerten, sondern zu verstehen und ihm offen zu begegnen.

Begleitet und mitgestaltet wurde das Projekt von sechs ausgebildeten Konfliktlotsinnen der Jahrgangsstufe EF.

Grundlegend für dieses Projekt ist die Begegnung mit dem Konzept der "**gewaltfreien Kommunikation**" des amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg (1934 - 2015). Als Sohn aus Russland in die USA eingewanderter Juden hat Rosenberg selber in seiner Schulzeit Ausgrenzung und auch körperliche Gewalt erfahren müssen. Das hat ihn so sehr geprägt, dass er später danach forschte, was Menschen dazu bringt, überhaupt Gewalt anzuwenden und andere auszugrenzen.

Durch das Studium bei Carl Rogers (→ klientenzentrierte Gesprächstherapie) geprägt, entwickelte er Anfang der 60er Jahre das Modell der "**nonviolent Communication**", das im deutschsprachigen Raum dann unter dem Begriff der "gewaltfreien Kommunikation" vermittelt wurde. Ein alternativer Begriff dafür, der v.a. im Bereich des Konfliktmanagements von Firmen und Weiterbildungsinstituten zunehmend verwendet wird, zeigt m.E., dass dieser Weg auch für SPRYNG eine sinnvolle Methode ist, um eine "Sprache" zu entwickeln, "die unser Miteinander freundlich gestaltet und Achtung transportiert": dort heißt sie "**wertschätzende Kommunikation**" bzw. "**einfühlsame Kommunikation**".

Im Folgenden verweise ich auf die Ausführungen von Ursula Heldt:

Ursula Heldt: So klappt Gewaltfreie Kommunikation in der Sek. 1! GfK in der Schule: Die Methode zum konstruktiven Umgang mit Störungen, Wut und Aggressionen, AOL-Verlag 2.Aufl. 2015, S. 19-21

Die GfK baut darauf, Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen und diese sprachlich ausdrücken zu lernen und dies auch beim jeweiligen Gegenüber durch eine empathische Grundhaltung anzuerkennen und Beachtung zu schenken.

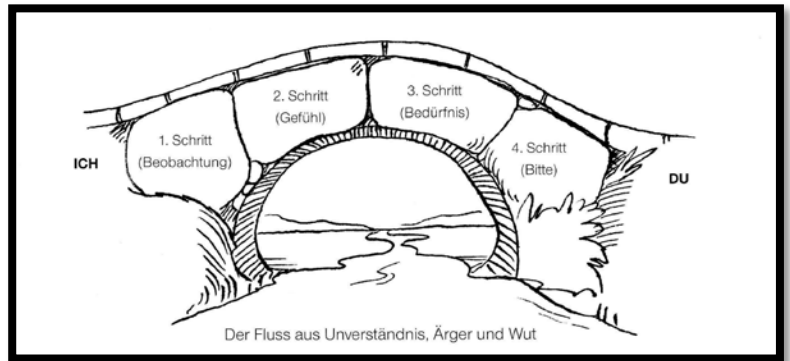
Auf diese Weise hilft sie,

- die Sprache einfühlsam zu verändern,
- empathisch bzw. aktiv zuzuhören (z.B. auch durch die Mimik und Körpersprache vermittelt),
- bewusst nach Antworten zu suchen, die zeigen, was wir wahrnehmen, fühlen und brauchen,
- uns authentisch und klar auszudrücken,
- anderen Menschen unsere respektvolle und einfühlsame Aufmerksamkeit zu geben,
- ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und dadurch den Perspektivwechsel zu ermöglichen
- und eine von Wertschätzung geprägte Kultur des Miteinanders zu entwickeln.

M.Rosenberg geht dabei von Prämissen aus, die s.E. für alle Menschen gelten unabhängig von Alter, Herkunft und sozialem Status:

- Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.
- Alle Menschen möchten, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden.
- Gute Beziehungen sind möglich, wenn Menschen ihre Bedürfnisse durch Kooperation statt durch aggressives Verhalten erfüllen.
- Jedes Verhalten ist der mehr oder weniger gelungene Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen.

GfK hilft,
einen Weg vom ICH zum DU zu entwickeln
mit vier Schritten:



1.Schritt: Beobachtung (ohne Bewertung)- S. 49ff:

Bei der Beobachtung ist es wichtig, auf eine Deutung / Wertung zu verzichten, weil Ereignisse und Verhaltensweise vieldeutig sein können.

Als wahrnehmbare Tatsachen sind zu beobachten:

- der körperliche Ausdruck
- die Worte anderer Menschen
- das Verhalten anderer Menschen
- die eigenen Körperreaktionen
- eigenes Verhalten
- eigene Worte.

Nicht wahrnehmbare Tatsachen, die einen fehlleiten, sind:

- die Gefühle anderer Menschen
- die Motive oder Absichten anderer Menschen
- die Gedanken anderer Menschen
- die Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen
- der Charakter anderer Menschen.

Interpretationen sind menschlich, sollten aber als solche bewusst wahrgenommen werden.

Die GfK zielt darauf, dass aus den Beobachtungen und eigenen Wahrnehmungen Mitteilungen an das Gegenüber werden, die nicht mit einer Bewertung vermischt, sondern so objektiv wie möglich formuliert werden, "als würden wir durch die Linse einer Videokamera schauen".

(Bsp.: "Deine Hefte sind immer so schlampig" - "ich sehe viele Flecken auf dem Mathe- und dem Englischheft")

2.Schritt: Gefühle (S. 56ff):

Im 2.Schritt der GfK geht es darum, Gefühle auszusprechen und zu unterscheiden. Wichtig ist dabei, nur solche Gefühle zu benennen, für die ich selbst verantwortlich bin und Gefühlsbegriffe zu vermeiden, mit denen ich mich zum Opfer und mein Gegenüber zum Täter mache (sog. Pseudogefühle).

Bsp:

- Ich kann traurig, wütend, geknickt, fröhlich, stolz usw. sein (echte Gefühle),

- Ich fühle mich von dir angegriffen → hier brauche ich für mein Gefühl eine weitere Person, um so zu empfinden und dies auszudrücken; dabei mache ich mein Gegenüber nicht nur für mein Gefühl verantwortlich, sondern interpretiere zugleich sein Verhalten.

Gefühle sind in der Vorstellung der GfK Wegweiser zu unseren Bedürfnissen!

3.Schritt: Bedürfnisse (S. 66ff):

- Unterscheidung von materiellen und immateriellen Bedürfnissen
- nach Rosenberg haben alle Menschen gemeinsame Bedürfnisse jenseits von Zeiten, Epochen, Kulturen, Orten, Religionen und Personen (verbindet uns alle!!!)
- unterschiedlich allerdings sind die Strategien, die zur Erfüllung der Bedürfnisse angewandt werden: deshalb klare Trennung zwischen Bedürfnissen und Strategien zur Bedürfnisbefriedigung.
- Bedürfnisse sind lebensnotwendig und lebenserhaltend, Strategien zur Bedürfnisbefriedigung allerdings können zerstörerisch wirken!

Verknüpfung mit der Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow (1943)



4.Schritt: Bitten (S. 78ff):

Durch die Bitte motivieren wir das Gegenüber, auf unser Bedürfnis einzugehen.

Je konkreter und klarer eine Bitte formuliert ist, desto wahrscheinlicher wird sie erfüllt.

→ Konkrete Bitten formulieren lernen

→ differenzieren lernen zwischen konkreten und klaren Bitten von unklaren Wünschen

→ sachliche Lösungsbitten von Beziehungsbitten unterscheiden

sechs Kriterien für Bitten in der GfK:

- 1) sie richtet sich an eine bestimmte Person
- 2) sie betrifft den gegenwärtigen Moment
- 3) sie ist konkret
- 4) sie wird positiv formuliert
- 5) sie ist realisierbar
- 6) sie lässt die Wahl.

Dieser neue Weg, sich mitzuteilen, ist wie eine "Fremdsprache". Um v.a. auch Kindern diese "Fremdsprache" zu vermitteln, hat Rosenberg zwei Symboltiere eingeführt zur Unterscheidung der "gewaltfreien" von der "gewaltvollen" Kommunikation: **die Giraffe und den Wolf**.

Wolfsprache:

als Gesprächsform, die voneinander entfernt,
die beleidigt, angreift und Konflikte hochschaukeln lässt,
die be- und verurteilt
und nicht nach Gefühlen und Beweggründen (Bedürfnissen) fragt

Wichtige Merkmale der Wolfsprache:

- Ich tue dem anderen mit meinen Worten weh.
- Ich sage etwas Schlechtes über den anderen.
- Ich lasse dem anderen mit meinen Worten keine Wahl.
- Ich rede voller Wut und suche Streit.

Giraffensprache:

als Gesprächsform, die Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst und anderen aufspürt und fähig ist, diese auch auszudrücken (einfühlsame Verständigung); Anwendung der 4 Schritte zur Lösung von Konfliktsituationen.

Wichtige Merkmale der Giraffensprache:

- Ich sage dem andern was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.
- Ich sage, was ich fühle.
- Ich sage deutlich, was ich mir wünsche.

Literaturhinweise:

- ❖ Ursula Heldt: So klappt Gewaltfreie Kommunikation in der Sek. 1! GfK in der Schule: Die Methode zum konstruktiven Umgang mit Störungen, Wut und Aggressionen (AOL-Verlag 2.Aufl. 2015)
- ❖ Cool bleiben statt zuschlagen! Bausteine zur Gewaltprävention (Persen-Verlag)
- ❖ Gottfried Orth: Miteinander reden - einander verstehen
- ❖ Anders streiten lernen (Bensberger Studien 18)

Ausblicke:

- Diskussionsprozess an der Schule (Kollegium, Elternschaft, Schülerschaft) über die Wahrnehmung und Einordnung diskriminierenden Verhaltens und Handelns an unserer Schule
- ggf. Angebot einer AG "SPRYNG"
- ggf. Angebot des Workshops "Fair miteinander streiten / umgehen o.ä." in das soziale Lernen der Erprobungsstufe als Handlungsfeld von "SPRYNG"