

## Die vier Schritte der wertschätzenden Kommunikation

Ein Weg vom ICH zum DU  
- Eine tragfähige Brücke -



ICH

DU

### Beobachtung ohne Bewertung:

Zuerst sollen wir beobachten, was in einer Situation tatsächlich geschieht. Wichtig ist es unsere Beobachtung **ohne Beurteilung oder Bewertung** mitzuteilen.

### Gefühl:

Im 2.Schritt müssen wir umschreiben, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Dabei muss zwischen Gedanke und Gefühl unterschieden werden.

### Bedürfnis:

An dieser Stelle sagen wir, welche Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen stehen.

### Bitte:

Dieses Element bezieht sich darauf, was wir vom anderen wollen. Die Bitte ist immer positiv und konkret formuliert.

## Eine neue "Fremdsprache":

### Wolfs- und Giraffen-Sprache

Um vor allem auch Kindern diese "Fremdsprache" zu vermitteln, hat M. Rosenberg **zwei Symboltiere** eingeführt zur Unterscheidung der "gewaltfreien" und „wertschätzenden“ von der "gewaltvollen" Kommunikation:

#### die Giraffe und den Wolf.

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.



Ich sage dem anderen, was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.  
Ich sage, was ich fühle.  
Ich sage deutlich, was ich wünsche.  
Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.



Für Fragen wenden Sie sich bitte an  
Claudia Göke (goeke@hhg-bottrop.de)  
und Ruth Gerwing (gerwing@hhg-bottrop.de)

## Streiten – aber fair!

Auf dem Weg zu einer wertschätzenden und diskriminierungsfreien Kommunikation

Drei Projekttag  
für die Jahrgangsstufe 5  
am HHG Bottrop



Streiten gehört zum Leben – auch unter Schülerinnen und Schülern. Oft aber belastet der Streit das Miteinander in den Klassen und stört das gemeinsame Lernen und Unterrichten.

Neben dem Angebot der Mediation durch ausgebildete Konfliktlotsen und Konfliktlotsinnen der Jahrgangsstufe 9 vermitteln wir am HHG in Klassenprojekttagen den Fünftklässlerinnen und Fünftklässlern Wege, Streitigkeiten fair und nicht verletzend und diskriminierend auszutragen.

## Ziele und Inhalte der Projektstage

Das Projekt vermittelt den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten, bei Streitigkeiten und Konflikten in strukturierter Weise in kleinen Schritten zu Lösungen zu kommen, denen am Ende beide Seiten zustimmen können.



Dazu wird in vielfältiger Weise an Fähigkeiten gearbeitet, die wichtig sind, um dieses Ziel zu erreichen:

z.B.

- gutes und aktives Zuhören,
- sich in andere hineinversetzen,
- eigene Gefühle äußern und eigene Interessen zu vermitteln.

Dies alles sind Bausteine auf dem Weg zu einer 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.

## Der Weg der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation

Grundlegend für unser 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 Jude 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 dem Psychologen Carl Rogers und seinem Ansatz der sog. klientenzentrierten Gesprächstherapie entwickelte Rosenberg 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 vor allem im Bereich des Konfliktmanagements von Firmen und Weiterbildungsinstituten heute zunehmend verwendet wird, zeigt, dass dieser Weg auch eine sinnvolle Methode ist, um eine "Sprache" zu entwickeln, die unser Miteinander freundlich gestaltet und Achtung transportiert: dort heißt sie "**wertschätzende Kommunikation**" bzw. "**empfindsamen Kommunikation**".

## Wie kann wertschätzende Kommunikation gelingen?

Die Schülerinnen und Schüler lernen, Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen und diese sprachlich auszudrücken und dies auch beim jeweiligen Gegenüber durch eine empfindsamen Grundhaltung anzuerkennen und ihr dadurch Beachtung zu schenken.

Damit hilft die Einübung in die wertschätzende Kommunikation den Schülerinnen und Schülern,

- die Sprache empfindsamen zu verändern,
- empfindsamen 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 empfindsamen Aufmerksamkeit zu geben,
- ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und dadurch den Perspektivwechsel zu ermöglichen
- und eine von Wertschätzung geprägte Kultur des Miteinanders zu entwickeln.