

Leseprobe

# Das große Herz der Giraffe

*Projekt zu Gewaltfreier Kommunikation*



*an der Hoffmann von Fallersleben-Grundschule in Hannover*

**Impressum:**

Das Projekt „Das große Herz der Giraffe„ zu Gewaltfreier Kommunikation ist eine Aktion der

- Hoffmann von Fallersleben-Grundschule, Direktorin Frau Freudenstein, Thorner Str. 2, 30659 Hannover, 0511-6848262 und der schulinternen Gremien, wie Kollegium, Elternrat, Gesamtkonferenz u.a.

Kooperationspartner / Sponsoren:

- Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Hannover e.V., Volgersweg 26, 30175 Hannover, 0511-343435
- Förderverein der Gs Hoffmann von Fallersleben e.V., Frau Sommer, siehe Adresse der Schule
- Zentrum Gewaltfrei Kommunikation Steyerberg e.V., Ginsterweg 3, 31595 Steyerberg, 05764-941432

Gefördert durch:

- Niedersächsische Zentrale für Politische Bildung, Hannover
- Stiftung »Bündnis für Kinder - gegen Gewalt«, Winzererstr. 9, 80797 München



Projektdurchführung:

- Armin Torbecke, Ginsterweg 10, 31595 Steyerberg, 05764-942462, a.torbecke at jpberlin.de, www.konflikttransformation.de
- Anke Spetzke, Bennostr. 16, 30451 Hannover, 0511-2104628, anesp@t-online.de

Herausgeber:

- Armin Torbecke gemeinsam mit dem Verein Achtsamkeit und Verständigung e.V., Rosenanger 24, 31595 Steyerberg, 05764-942182, www.av-ev.de

Texte/Erstellung dieser Dokumentation und Grafiken (Seite 9, 14, 20, 30, 31):

- Armin Torbecke

Satz und Gestaltung:

- Carsten Sperling, Atelier für Publikationen, www.carstensperling.de

Fotos:

- Jürgen Werner, Armin Torbecke, Claus-Rudolf Löffler

Steyerberg im Oktober 2007

**Die gesamte Broschüre kann unter der folgenden Adresse bestellt werden:**

**Armin Torbecke, [a.torbecke at jpberlin.de](mailto:a.torbecke@jpberlin.de), [www.konflikttransformation.de](http://www.konflikttransformation.de)**

Hinweis: Die Schreibweise mit großem „I“ (z.B. BetreuerInnen) umfasst die männliche und die weibliche Form. Da an der Hoffmann von Fallersleben-Grundschule ausschließlich Frauen unterrichten, wird hier jedoch allein die weibliche Form „Lehrerinnen“ verwendet.

**Inhalt**

Worte vorweg . . . . . 7

Allgemeiner Teil

1.	Gewaltfreie Kommunikation . . . . .	8
1.1	Grundlagen . . . . .	8
	Gewaltfreie Kommunikation / Vier Schritte der Kommunikation / Das Einfühlsame Aktive Zuhören / Diagramm: Von Verteidigung, zu Verständigung	
1.2	Gewaltfreie Kommunikation an Schulen . . . . .	11
	Wolfs- und Giraffenwelt / Ziele und Methoden	

Spezieller Teil

2.	Das Projekt »Gewaltfreie Kommunikation« an der Hoffmann von Fallersleben-Schule in Hannover . . . . .	14
2.1	Die Vorbereitungsphase . . . . .	15
2.2	Die Lehrerinnenkonferenz . . . . .	15
2.3	Treffen mit dem Schullelternrat . . . . .	15
2.4	Die schulinterne Lehrerfortbildung (SCHILF) . . . . .	16
2.5	Der Elternabend . . . . .	18
2.6	Die Evaluations-Fragebögen . . . . .	19
	Versuchte Evaluation / Hinführung zum Thema	
2.7	Die Projektstage . . . . .	20
2.7.1	Ablauf und Lerneinheiten . . . . .	20
	Gemeinsamer Beginn / Themenblock 1 „Das große Herz der Giraffe,“ / Themenblock 2 „Was wir fühlen“ / Themenblock 3 „Was wir gerne hätten“ / Themenblock 4 „Die vier Ohren,“ / Themenblock 5 „Konflikte lösen“ / Themenblock 6 „Giraffenklassen“ / Gemeinsamer Abschluss	
2.7.2	Kernaspekte der Projektstage . . . . .	25
	Klassenübergreifend / Eigenverantwortung stärken / Paten für Erstklässler /BetreuerInnen / Organisches und nichtlineares Lernen	
2.8	Reflektion mit den Lehrerinnen und BetreuerInnen . . . . .	27
	Wertschätzung / Reflektion / Weiterführung	
2.9	Die Elternschulungen 1 und 2 . . . . .	28
2.10	Die Projektdokumentationen . . . . .	29
2.11	Die Finanzierung . . . . .	29

Kernaspekte, Reflektion, Vision

3.	Kernaspekte des Projekts . . . . .	30
3.1	Die drei Standbeine . . . . .	30
3.2	Grundsätzliche Unterstützung . . . . .	30
3.3	Kernteam . . . . .	31
3.4	Vernetzung und Paradigmenwechsel . . . . .	31
3.5	Wertschätzung . . . . .	32
3.6	Es sind auch Projektstage für die Lehrerinnen . . . . .	33
3.7	Entscheidungsfreiheit . . . . .	33
3.8	Spannungsfeld miteinander lernen . . . . .	35

3.9	Einige Aufgaben der Projektleitung/TrainerInnen . . . . .	35
4.	Reflektion des Projekts . . . . .	37
	Grundlagen wurden geschaffen / Die BetreuerInnen / Die Lehrerinnen-Schulung / Projekt Streitschlichtung / Rückmeldung Schulleiterin	
5.	Visionen und Ausblick . . . . .	39
	Weiterführung / Übungsgruppe / Wertschätzung an Schulen / Fortsetzung des Projekts / Giraffenschule und die gegenseitige Unterstützung mehrerer Schulen	
<i>Anhang</i>		
A	Die Menschen hinter dem Projekt . . . . .	41
	Die BetreuerInnen / Die TrainerInnen / Dank an die Lehrerinnen	
B	Literatur- und Materialverzeichnis . . . . .	42
C	Material. . . . .	44
	• Zeitungsartikel	
	• Giraffenurkunde	
	• Die Themenblöcke (Lerneinheiten)	
	• Bastel-Anleitung für Giraffen- und Wolfsöhren	
	• Handouts	
	Gewaltfreie Kommunikation / Menschliche Bedürfnisse / Menschliche Gefühle	
	• Die Evaluations-Fragebögen (Entwürfe)	
D	Die Foto-CD (Beilage)	
	– mit den folgenden Ordnern:	
	1: Vorbereitungsphase	
	2: SCHILF	
	3: Projekttag-Beginn	
	4: Projekttag-Hauptphase	
	5: Projekttag-Abschluß	
	6: Bastelanleitung Ohren	

## Worte vorweg

Dieser Bericht soll andere ermutigen und unterstützen, ebenfalls kleine oder größere Projekte zu Gewaltfreier Kommunikation an Schulen zu beginnen.

Es ist meiner Meinung nach hilfreich und nötig, dass sich Menschen, die in diesem Bereich arbeiten, austauschen und voneinander lernen.

Aspekte, die sich für die Durchführung des Projektes an der Hoffmann von Fallersleben-Grundschule als sinnvoll bzw. bedeutsam erwiesen haben, sollen durch diesen Bericht mit anderen geteilt werden. Dabei geht es sowohl um die organisatorischen Rahmenbedingungen als auch um die Haltung und grundsätzliche (innere) Ausrichtung der Maßnahme.

Es wäre schön, wenn andere aus diesen Erfahrungen Nutzen ziehen können und sich Erfahrungen aus vielen Orten und Schulen zusammenfügen zu Kompetenzen, die wir brauchen werden, um eine Vielzahl von Schulen gewaltfrei zu gestalten. Auch für die Neugründung von Schulen bietet die Gewaltfreie Kommunikation m.E. einen wunderbaren Rahmen.

Gern möchte ich andere ermuntern, für das einzutreten, was sie von Herzen bewegt und sich dabei mit anderen zusammen zu tun. Bei dem hier beschriebenen Projekt haben wir versucht, ein paar Schritte in diese Richtung zu gehen.

Ein herzlicher Dank gilt all den Vielen, die zum Gelingen dieses Projekts beigetragen haben, insbesondere Herrn Claus-Rudolf Löffler als Hauptinitiator der Maßnahme, Frau Ute Freudenstein, Direktorin der Schule, den BetreuerInnen und meiner Co-Teamerin Anke Spetzke.

Nur gemeinsam konnte dieses Projekt verwirklicht werden.

*Armin Torbecke*

# 1. Gewaltfreie Kommunikation

## 1.1 Grundlagen

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Form der Kommunikation, die die Verständigung wesentlich erleichtert. Sprache und Umgang ermöglichen es, sich klarer und direkter auszudrücken, besser zu verstehen, was andere meinen und auch in schwierigen Situationen zu friedlichen und konstruktiven Lösungen zu gelangen. Von großer Bedeutung ist hierbei eine wertschätzende Grundhaltung anderen sowie sich selbst gegenüber. Eine Sprache der Abwertung wird transformiert in eine Mitteilung über Gefühle und Bedürfnisse. So kann in positiver und klarer Weise zum Ausdruck gebracht werden, was einem wichtig ist.

Die Gewaltfreie Kommunikation hat sich in verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen in vielen Teilen der Erde bewährt, z.B. in Schule und Universität, in der Wirtschaft, in der Politik, in der Stadtteilarbeit, in der Sozialarbeit, in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Familienhilfe, bei der Arbeit in Gefängnissen, im kirchlichen Kontext, bei internationalen Konflikten und im interkulturellen Dialog.



Gewaltfreie Kommunikation an der Grundschule

Die Möglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden u.a. in mittlerweile zahlreichen Büchern sowie im Internet dargestellt.

Marshall B. Rosenberg, Ph. D., ist Gründer des Center for Nonviolent Communication (CNVC) und Leiter des Trainingsbereichs. Erfahrungen mit Gewalt in seinem Heimatstadtteil in Detroit sowie sein Interesse an Kommunikation brachten ihn dazu, den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation zu formulieren. Diesen setzte er in den sechziger Jahren in Projekten ein, in denen Vermittlungsarbeit und Mediation dringend notwendig waren. Mittlerweile gibt es Trainings in Gewaltfreier Kommunikation in über dreißig Ländern in Amerika, Afrika, Asien und Europa. Programme zur Förderung des Friedens wurden u.a. in Nigeria, Ruanda, Kroatien, Sri Lanka, Malaysia, Kolumbien und Nordirland ins Leben gerufen. Auf Einladung der UNESCO wurden in Serbien zehntausende von SchülerInnen und LehrerInnen ausgebildet. Dr. Rosenberg leitet weltweit Trainings und bietet Unterstützung in Konflikten an.

### Vier Schritte der Kommunikation

Um sich auf konstruktive und friedvolle Weise auszudrücken, wird in der Gewaltfreien Kommunikation besonderer Wert darauf gelegt, dass

#### 1. Beobachtung

eine klare BEOBACHTUNG benannt wird, von der man ausgeht

#### 2. Gefühle

die GEFÜHLE ausgedrückt werden, die da sind

#### 3. Bedürfnisse

die BEDÜRFNISSE formuliert werden, die im Mangel liegen (oder erfüllt sind)

#### 4. Bitte

eine offene, klare und konkrete BITTE formuliert wird, die hilft, die eigenen Bedürfnisse in Zukunft besser erfüllt zu bekommen.

Diese Schritte werden sowohl in der Rolle des Sprechenden, wie in der Rolle des Zuhörenden beachtet.

Es ist auf diese Weise möglich, dass wir unsere Bedürfnisse auf konstruktive Weise so ausdrücken, dass die andere Person versteht, um was es uns wirklich geht. So schaffen wir die bestmöglichen Voraussetzung, um von einer anderen Person Unterstützung für das zu erhalten, was wir möchten.

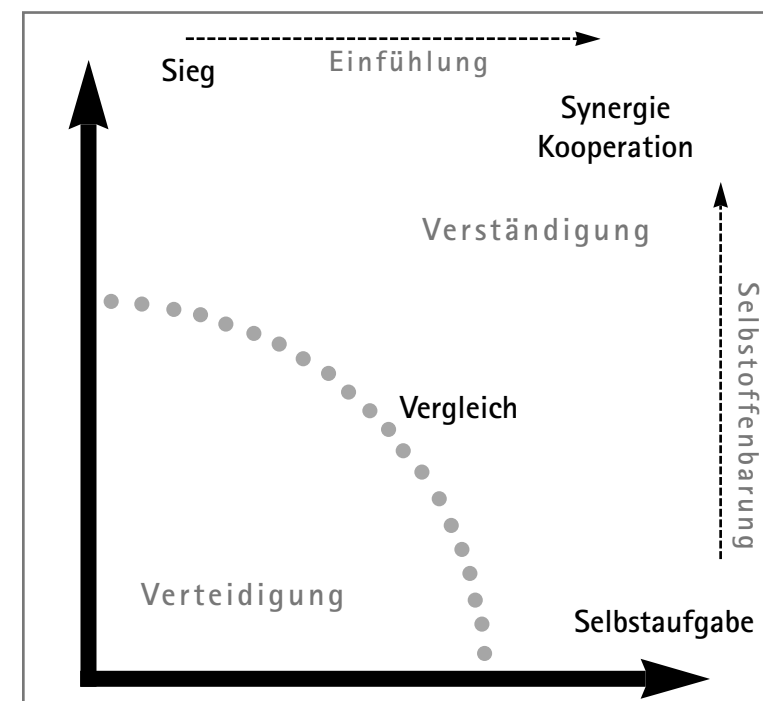
Ebenso ist es auf diese Weise möglich zu hören, wie sich eine andere Person fühlt und was sie tatsächlich braucht, auch wenn sie sich auf irritierende Weise ausdrückt (z.B. in Vorwürfen redet). Ein solches verständnisvolles Zuhören ist die beste Voraussetzung, um der Person in friedvoller und unterstützender Weise zu begegnen, anstatt auch mit Vorwürfen und eigenem Ärger zu reagieren.

#### 1. Die Beobachtung

Die Beobachtung ist eine Beschreibung der Situation von der man ausgeht - ohne Bewertung oder Verallgemeinerung. Es ist eine Beschreibung, die von dem anderen/der anderen vermutlich geteilt werden kann.

#### 2. Die Gefühle

Die Gefühle drücken aus, was in einem Menschen lebendig ist und was er/sie fühlt. Es sind keine Gedanken oder Überlegungen, die sich auf die Konfliktsituation beziehen. Folgende „Formel“ kann als Erinnerungstütze dienen für die große Bedeutung von Emotionen in einem Konflikt:  $K \text{ (Konflikt)} = P \text{ (Problem)} + E^2 \text{ (Emotionen zum Quadrat)}$ .



Von Verteidigung, zu Verständigung: Selbstbehauptung und Selbstoffenbarung bei gleichzeitiger Einfühlung kann zu einem Höchstmaß an Verständigung führen und ermöglicht es, Lösungen zu erreichen, die beide Seiten als Gewinn ansehen

Die Emotionen sind in einem Konflikt sehr wichtig. Wären Konflikte emotionsfrei, könnte man sie auch durch Computer lösen lassen.

#### 3. Die Bedürfnisse

Mit dem Bedürfnis wird ausgedrückt, was sich hinter den Gefühlen verbirgt und was der Mensch braucht. Eine Kommunikation auf der Ebene der Bedürfnisse ermöglicht das größte Maß an Verständigung zwischen Menschen, denn die menschlichen Bedürfnisse sind universell. Wenn es gelingt, die Bedürfnisse in positiver Weise zu benennen, gelingt in der Regel eine Verständigung mit der anderen Person und ein weites Feld tut sich auf, wie eine Bedürfniserfüllung möglich ist.

#### 4. Bitte

Eine Bitte sollte konkret sein, im Hier und jetzt erfüllt werden können und in Handlungssprache formuliert werden. Bitten zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine Freiwilligkeit ermöglichen bzw. sie so gestellt sind, dass der/die andere sich freiwillig für oder gegen diesen Vorschlag entscheiden kann. Hierdurch unterscheiden sie sich von Forderungen.

In Satzform lauten die Schritte von 1 - 4:

1. Wenn ich sehe oder höre, dass ...  
(Beobachtung)
2. dann fühle ich mich ... (Gefühle)
3. weil ich ... brauche (Bedürfnisse).
4. Darum bitte ich Dich, dass ... (Bitte).

### Das Aktive Einfühlsame Zuhören

Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation ist das aktive einfühlsame Zuhören. Beim aktiven Zuhören wird der anderen Person mitgeteilt, was ich von ihr verstanden habe. Die andere Person hat dann die Möglichkeit zu signalisieren, ob sie sich verstanden fühlt. Das aktive Zuhören ist ein Verstehen, das vor allem mit dem Herzen erfolgt. Durch das aktive ein-

Aus dem Buch "Gewaltfreie Kommunikation" von M. Rosenberg:

#### Zur Übung der Gewaltfreien Kommunikation gehört:

- die eigenen Bedürfnisse ausdrücken
- die Bedürfnisse anderer Menschen herausfinden, unabhängig von der Art und Weise wie sie sich ausdrücken
- überprüfen, ob die eigenen Bedürfnisse/die eigene Bitte so verstanden wurde, wie wir sie meinten
- die Einfühlung aufbringen, die andere Menschen brauchen, um dann selbst die Bedürfnisse anderer hören zu können
- üben, sich selbst Einfühlung und Unterstützung zu schenken
- vorgeschlagene Lösungen oder Strategien in eine positive und umsetzbare Handlungssprache übersetzen. Bitten formulieren an Stelle von Forderungen.
- Interpretationen von Beobachtungen unterscheiden lernen.

#### Die Gewaltfreie Kommunikation macht deutlich,

- dass es Menschen von Natur her Freude macht, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können
- dass es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen
- dass alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen.

#### Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht,

- Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die ihren Werten und denen anderer gerecht werden
- Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für sie befriedigender sind
- vergangene Erfahrungen, die schmerzhaft oder erfolglos waren, zu heilen.

#### Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt,

- Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Kooperationen und Partnerschaften
- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depressionen aufzulösen
- Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren
- Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, in der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen zur Gewaltfreien Kommunikation sind erhältlich bei:

The Center for Nonviolent Communication (CNVC), 2428 Foothill Blvd., Suite E, La Crescenta, CA 91214 USA, Tel.: 001 818 957-9393, Fax.: 001 818 957 1424, E-Mail: [cnvc@cnvc.org](mailto:cnvc@cnvc.org), Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

fühlsame Zuhören schenkt man der Person vollste Aufmerksamkeit, ohne eigene Kommentare oder Beurteilungen einfließen zu lassen. Diese Art der Präsenz wird in der Regel als großes Geschenk wahrgenommen. Das aktive einfühlsame Zuhören ermuntert den Gegenüber, dem Erlebten nachzuspüren und es in sich selbst genauer zu ergründen, wobei sich oft von selbst entfaltet, was der/sie gefühlt hat, gebraucht hätte und was Wünsche sind. Allein das aktive einfühlsame Zuhören führt in Konfliktsituationen zu viel Entspannung.

Die Gewaltfreie Kommunikation eignet sich für die Anwendung in den verschiedensten Bereichen, da die Grundlagen übersichtlich darstellbar sind und die Lernenden sofort mit einer gewinnbringenden Umsetzung beginnen können. Gleichwohl ist die Implementierung der Gewaltfreien Kommunikation in das eigene Leben und Arbeiten ein fortlaufender Prozess.

## 1.2 Gewaltfreie Kommunikation an Schulen

Die Gewaltfreie Kommunikation kann das Lehren und Lernen an der Schule sehr bereichern. Sie ist eine Form der Verständigung, die auf Respekt und Klarheit beruht. Dabei wird die Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler für das eigene Lernen angeregt.

Ein partnerschaftliches Verhältnis der gegenseitigen Unterstützung zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern kann entstehen bzw. wird gefördert. Hieraus ergeben sich neue Möglichkeiten.

Es kann gelernt werden, auch in schwierigen Situationen die eigenen Interessen/Bedürfnisse und Gefühle auf verständliche Weise auszudrücken. So ist es möglich, mit Vorwürfen oder



Ein kleiner Tumult – schon bevor die erste Stunde begonnen hat

Schulduzuweisungen anderer konstruktiv umzugehen bzw. sie selbst zu vermeiden.

Die Schule kann Erfahrungsräume schaffen, um Kernaspekte der Gewaltfreien Kommunikation kennen zu lernen und mit den neuen Möglichkeiten zu experimentieren.

Für die LehrerInnen bietet sich die Möglichkeit, die Freude zu erleben, die es macht, mit Schülern zu arbeiten, die wirklich lernen wollen.

Eine Übungsaufgabe an Schulen, die viel gegenseitiger Unterstützung bedarf, ist es, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse/Interessen ausdrücken zu lernen, ohne sie mit Beurteilungen zu vermischen. Hilfe ist hierbei eine Wertschätzung füreinander, die von Herzen kommt und immer wieder gemeinsam geübt wird.

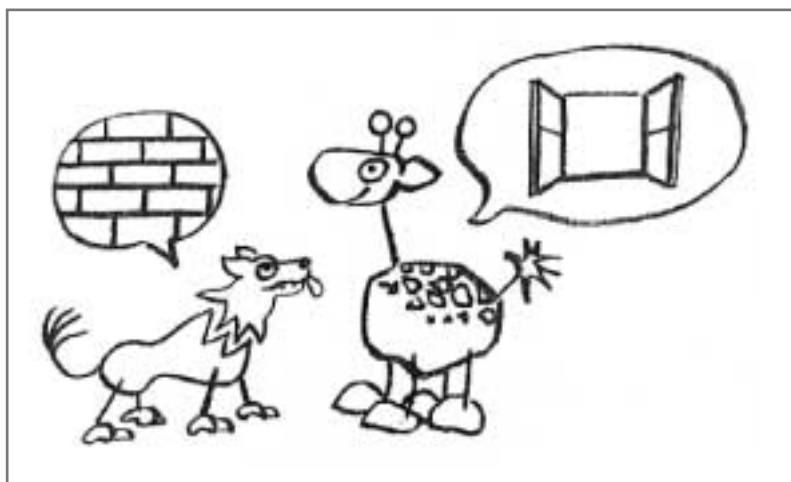
Die Gewaltfreie Kommunikation bildet eine Grundlage, um einvernehmliche Vereinbarungen zu treffen, z.B. hinsichtlich des Verhaltens in der Schule oder bzgl. des Vorgehens, um bestimmte Lernziele zu erreichen. LehrerInnen sind dann mehr Begleiter des Prozesses des Lernens und Erforschens der Schüler.

### Wolfswelt und Giraffenwelt

Um die Gewaltfreie Kommunikation zu verstehen und zu üben, haben sich im Schulkontext die Symboltiere „Wolf“ und „Giraffe“, die auch als Handpuppen eingesetzt werden können, bewährt.

Der Wolf steht für abwertende Sprache (Sieg-Niederlage-Denken), die Giraffe für eine Sprache der Aufwertung, Kooperation und Freiwilligkeit.

Die beiden Tiere eignen sich auch, um in Konflikten an die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten zu erinnern.



Worte können Mauern sein – oder Fenster

### Wolfssprache

Der Wolf drückt seine Bedürfnisse meist in destruktiver und negativer Weise aus (z.B. „Du bist immer unzuverlässig“). Andere können schwer erkennen, was die wahren Anliegen eines Wolfes sind. Stattdessen fühlen sie sich leicht verletzt und versuchen sie zu verteidigen oder holen zum „Gegenschlag“ aus. Eine solche Kommunikation führt kaum zu hilfreichen Ergebnissen.

Als Wolf benutzen wir Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Forderungen, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn ein Wolf angegriffen wird, muss er/sie zurückbeißen.

Genauso wie gegen andere, richten Wölfe Vorwürfe und Anschuldigungen auch gegen sich selbst („Ich bin nicht gut genug, kein Wunder, dass es nicht klappt“).

Die Wolfssprache ist eine Form der Kommunikation, die die meisten sehr gut kennen und die leicht aktivierbar ist.

In der Regel führt sie zu einer negativen Sicht der Welt. Es ist tragisch, wenn sich Menschen nur auf diese Weise verständigen können. In der Schule raubt diese Art der Kommunikation die Freude und Kraft zu Lernen und zu Lehren.

Für junge Menschen, die sich im Leben und u.a. auf dem Arbeitsmarkt behaupten müssen, ist die Fähigkeit, konstruktiv und erfolgreich für die eigenen Interessen einzutreten, eine Schlüsselkompetenz.

### Giraffensprache

Die Giraffe ist in der Lage zu sagen was sie fühlt und was sie braucht – jedoch ohne andere oder sich dafür zu beschuldigen. Die Giraffe orientiert sich an den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation. Sie kann Bitten formulieren, in denen ihre Gefühle und Bedürfnisse mitgeteilt werden und anhand derer die andere Person leicht erkennen kann, um was es ihr geht. Grundlage des Miteinanders in der Welt der Giraffen ist die Freiwilligkeit: Denn nur wenn Menschen etwas freiwillig füreinander tun, geschieht dies mit Freude und größtmöglicher Motivation. Die Giraffe ist in der Lage zu erkennen, wie sich andere fühlen und was sie brauchen, auch wenn sie gewaltvolle Worte verwenden. Sie weiß, dass auch Wölfe versuchen, ihre Bedürfnisse auszudrücken, aber dass sie dafür leider Worte verwenden, die Verständigung und Kooperation oft im Wege stehen. Sie kann Wölfen helfen, Kontakt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen.

Die Grundhaltung der Giraffe ist Wertschätzung und Respekt, denn sie sieht in jedem Menschen die Potentiale und den Wunsch, natürliche Bedürfnisse zu erfüllen. Auch sich selbst

gegenüber begegnet sie mit Achtung und Mitgefühl.

Die Giraffe wurde als Symboltier gewählt, weil sie das größte Herz aller Landtiere hat. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Kommunikation des Herzens.

### Ziele und Methoden der Arbeit in Schulen

In Trainings in Gewaltfreier Kommunikation lernen Lehrer, Eltern und Schüler, sich als Giraffe auszudrücken und die Wolfssprache zu vermeiden bzw. in eine Sprache des Herzens umzuwandeln.

Dies geschieht insbesondere durch eine Vielzahl von Übungen, um Erfahrungen mit der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation zu sammeln. Dazu gehören Kleingruppen, Rollenspiele, Arbeit in der Gesamtgruppe und spielerisches Lernen.

Die Gewaltfreie Kommunikation hat sich an Schulen in vielen Ländern der Welt bewährt. An manchen Orten sind sogar „Giraffenschulen“ entstanden. Dies sind Schulen, in denen die Gewaltfreie Kommunikation als feste Grundlage des Miteinanders geübt wird und die sich auch hinsichtlich der organisatorischen Abläufe an Kooperation und gegenseitiger Unterstützung orientieren.

Einige lernpädagogische Ziele und Methoden der Arbeit an Schulen im Überblick:

#### Ziele

- Stärkung der Konfliktkompetenz, also der Fähigkeit, konstruktiv mit Konfliktsituationen umgehen zu können
- Lernen, in Konflikten für die eigenen Interessen einzutreten, ohne den Konfliktpartner/die Konfliktpartnerin abzuwerten oder »runterzumachen«



Kooperation im Klassenzimmer: verschiedene Bedürfnisse wahrnehmen

- Sich klar und verständlich ausdrücken
- Bewertungen übersetzen in Informationen über das eigene Befinden
- Ich-Botschaften statt Du-Botschaften
- Das eigene Kommunikations- und Konfliktverhalten reflektieren
- Deeskalationsmöglichkeiten kennen- und anwenden lernen
- Stärkung des Einfühlungsvermögens und der Kooperationsfähigkeit
- Stärkung des Selbstwertgefühls innerhalb der Gruppe/Klasse
- Abwertende Sprache („Wolfssprache,“) und aufwertende Sprache („Giraffensprache,“) unterscheiden lernen
- Gefühle und Bedürfnisse verbalisieren lernen
- „Nein“-Sagen ohne Abwertung
- Verbesserung der Zufriedenheit und des Lern/Lehrklimas
- Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber

#### Methoden

- Von sich mitteilen in der Klasse
- Kooperation in der Kleingruppe
- Wolfs- und Giraffensprache kennen lernen und anwenden
- Rollenspiele: Arbeit an Konfliktbeispielen
- Reflektion eigener Konfliktsituationen
- Eigene Interessen klar ausdrücken, Gefühle und Bedürfnisse benennen
- Konflikte ansprechen
- Entspannungs- und Kooperationsspiele
- Vereinbarungen treffen