



## **Konzentration auf Kommunikation**

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Mitmenschen,

in der Zeit vom 08.01.18 bis zum 08.02.18 richtet der Arbeitskreis Werte am bkal im *Rahmen des Jahres des Respekts* den Fokus auf die Kommunikation. Besonders im Schulleben sind wir tagtäglich gezwungen, uns miteinander auszutauschen, aber auch Anweisungen zu empfangen oder zu geben. Die Art und Weise, wie dies mit uns getan wird und wie wir dies tun bestimmt in hohem Maße, ob wir uns wohlfühlen oder nicht. Einfach gesagt: *Gute Kommunikation hilft uns dabei, gesund zu bleiben und uns gut zu fühlen; schlechte Kommunikation macht uns dagegen krank.*

Jede und jeder von uns kennt das Gefühl, dass Appelle beim Gegenüber wie ungehört verhallen oder negative Reaktionen hervorrufen und wie frustrierend das sich anfühlt. Wer ans bkal geht, wird auch sicher schon vom "4-Seiten-Modell einer Nachricht" von Friedemann von Schulz von Thun gehört haben, mit dem sich jede unserer Äußerungen in eine Sachebene, eine Beziehungsebene, eine Selbstoffenbarungsebene und eine Appellebene zerlegen lässt. Der Kommunikationsforscher Watzlawick „entdeckte“, dass die Beziehungsebene, auch Du-Botschaft genannt, also das, was wir über den anderen Menschen sagen, entscheidend dafür ist, wie die anderen Aspekte wahrgenommen werden. Deswegen wird auch beispielsweise jede Servicemitarbeiterin und jeder Mitarbeiter im Dialogmarketing zunächst darin unterwiesen, eine *positive Beziehungsebene* zum Kunden aufzubauen, damit die Interaktion erfolgreich verläuft. Eine geschickte Verkäuferin und ein geschickter Verkäufer bauen auch zunächst eine angenehme Beziehung zu ihren Kundinnen und Kunden auf, bevor sie beginnen, ihnen die Vorteile eines Produktes schmackhaft zu machen. Eine Lehrerin oder ein Lehrer des bkal wird einen Schüler, der sich auf die Treppenstufen im Treppenhaus setzt, auch zunächst durch eine verbal, paraverbal und nonverbal freundliche Ansprache darauf aufmerksam machen, dass dies aus Gründen des Brandschutzes und der Unfallgefahr nicht erlaubt ist, und durch den Einsatz dieser Kommunikationsmittel versuchen, eine positive Beziehungsebene aufzubauen. In allen drei Beispielen aus der Berufswelt handelt es sich meist um recht schnelllebige und oberflächliche Beziehungen, was bedeutet, dass beide Kommunikationspartner nur kurz und selten, vielleicht nur einmal aufeinander treffen. In vielen Fällen reicht auf der Beziehungsebene schon ein ohne Worte vermitteltes „*Du bist es wert, dass ich mich Dir freundlich zuwende.*“ aus, damit eine Aufforderung wahrgenommen und wohlwollend geprüft wird. Dazu kommt im Verhältnis Lehrer zu Schüler, Teamleiter zu Azubi oder Chef zu Mitarbeiter natürlich auch ein Machtgefälle, welches die Beziehungsebene durch die Angst vor schlechter Bewertung bis hin zu Arbeitsplatzverlust oder umgekehrt durch die Hoffnung auf Belohnung durch gute Noten und Beförderung regelt. In diesen Fällen sprechen wir wie Schauspielerinnen und Schauspieler im Theater aus unseren Rollen. Hinter den Kulissen denken und reden wir vielleicht schon ganz anders.

Genau hier setzt die Kommunikationsweise an, die wir in diesem Monat vorstellen und mit Hilfe kurzer täglicher Übungen an uns selbst erfahren wollen. Bei ihr geht es darum, dass wir die Selbstoffenbarungsebene in den Vordergrund stellen, um uns mit unseren Mitmenschen zu verbinden. Bildlich gesprochen, entledigen wir uns unserer Theaterkostüme und steigen von dem hohen Ross, auf dem wir auf Grund unserer beruflichen Position sitzen, und nehmen es an die Leine. *Die Idee dahinter ist, dass wir auf eine Art und Weise mit unseren Mitmenschen kommunizieren, die frei von Herrschaft und Schaden für sie ist.* Das Konzept kommt von Marshall Rosenberg, der es deshalb „*gewaltfreie Kommunikation*“ genannt hat. Nun höre ich schon kritische Stimmen, die fragen: „Aber wie kann man denn gewaltfrei kommunizieren, wenn unser Schul- und Arbeitsleben hierarchisch organisiert ist und wir uns ständig in einem vertikalen Machtgefüge befinden?“ – Dieser Einwand ist berechtigt und verdeutlicht, dass es sich bei der gewaltfreien Kommunikation um ein



Ideal handelt, dessen vollständige Verwirklichung mit einem großen sozialen Wandel einhergehen müsste. Trotzdem bedeutet dies nicht, dass Rosenbergs Ansatz völlig weltfremd und nicht praktikierbar wäre. Tatsächlich schlägt Rosenberg eine **vier Schritte** umfassende Methode vor, um gewaltfrei zu kommunizieren:

1. Schritt: Formuliere möglichst **neutral**, was Du **wahrnimmst**, ohne dabei Vorwürfe oder Generalisierungen vorzunehmen.
2. Schritt: Nehme wahr, welches **Gefühl**, Deine Beobachtung in Dir auslöst, ohne es kausal mit der Beobachtung zu verbinden und **formuliere** es. *(Die Idee dahinter ist, dass Dein Gefühl in Dir ist und das Verhalten eines anderen Menschen nicht dafür verantwortlich ist. – Zur Verdeutlichung ein drastisches Beispiel: Ein Kriegsheimkehrer, der bei einem Angriff miterleben musste, wie seine Kameraden verbrannten, bekommt eine Panikattacke, wenn er den Geruch gebratenen Fleisches riecht. Das ist sein Gefühl – Der grillende Nachbar ist aber für das Gefühl des Kriegsheimkehrers nicht verantwortlich.)*
3. Schritt: Versuche zu erkennen, welches Deiner **Bedürfnisse** Dein Gefühl ausgelöst hat und fasse es in Worte.
4. Schritt: Formuliere eine **Bitte** an Deinen Mitmenschen, die helfen soll, Dein Bedürfnis zu befriedigen.

Man sieht sofort: Das ist kein einfacher Tipp, den man mal eben so umsetzen kann, sondern eine Methode und eine Haltung, die eingeübt werden muss. Wer die Methode selbst ausprobieren möchte, bekommt in den nächsten vier Wochen dazu Gelegenheit, dies mit täglich ca. 10 Minuten Übungszeit zu tun. Es ist sinnvoll, dass Du Deine Beobachtungen und Analysen in einer Art Tagebuch notierst, weil dies bei der Reflexion hilft. Da die gewaltfreie Kommunikation recht komplex ist, findest Du auch Verlinkungen zu weiterführenden Informationen, die für die Übungen hilfreich sind.

#### **Plan für die nächsten vier Wochen:**

1. Woche: Eigene Bedürfnisse erforschen und die Gefühle zuordnen, die Du hast, wenn sie erfüllt werden oder nicht erfüllt werden. Außerdem: Reflektieren, welche Strategien Du verwendest, um Deine Bedürfnisse zu befriedigen. Überlegen, welche dieser Strategien gewaltfrei ist und welche nicht.
2. Woche: Vorsichtiges Herantasten an die Methode der gewaltfreien Kommunikation, indem Du „gewaltfrei“ Wertschätzung ausdrückst.
3. Woche: Einsatz der gewaltfreien Kommunikation in konfliktträchtigen Situationen mit der Vier-Schritt-Methode.
4. Woche: Anwendung der Vier-Schritt-Methode und kritische Reflexion ihres Einsatzes.



## 1. Woche – Die eigenen Bedürfnisse erforschen und Gefühle bei Erfüllung bzw. Nichterfüllung zuordnen

Hier geht es darum, dass Du lernst, Deine Bedürfnisse und die durch sie ausgelösten Gefühle zu benennen und Dir außerdem bewusst darüber zu werden, welche Strategien Du verwendest, um Deine Bedürfnisse zu erfüllen. Der Gedanke dahinter ist, dass die Bedürfnisse eines jeden Menschen legitim sind. Die Strategien, die zu ihrer Erfüllung verwendet werden, fügen jedoch oft den Mitmenschen Schaden zu. Das Ziel ist es also, ein Repertoire gewaltfreier Strategien zu entwickeln. Die Aufgaben kannst Du allein bearbeiten, es ist aber sicher sinnvoll, wenn Du nicht nur alleine darüber reflektierst, sondern Dich auch mit anderen darüber austauschst.

Datum	Aufgabe
08.01.	Analysiere eine Interaktion des heutigen Tages am Abend. Mache Dir schriftliche Notizen:  1. Kurze Beschreibung des Ablaufs der Interaktion  2. Welches Gefühl hat sie in mir ausgelöst? <i>(Hilfsmittel: Listen der Gefühle bei erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen: <a href="http://gfk-training.com/wp-content/uploads/2011/04/ef-skript-1.1.pdf">http://gfk-training.com/wp-content/uploads/2011/04/ef-skript-1.1.pdf</a> (S. 35ff))</i>  3. Auf welches erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnis verweist das Gefühl? <i>(Hilfsmittel: Liste der Bedürfnisse: <a href="https://www.empathie.com/medien/detail/beduerfnisse/">https://www.empathie.com/medien/detail/beduerfnisse/</a> )</i>  4. Welche Strategie habe ich angewendet, um mein Bedürfnis zu erfüllen? – War sie erfolgreich? – Hat die Strategie jemandem geschadet? – Falls ja, wie hätte ich es gewaltfrei(er) hinbekommen?
09.01.	- Sprich mit einer Person Deines Vertrauens über Deine Analyse. - Siehe oben
10.01.	- Siehe oben
11.01.	- Siehe oben
12.01.	- Siehe oben - Reflektiere, inwiefern Deine (neuen) gewaltfreien Strategien übertragbar sind und in Dein alltägliches Handlungsrepertoire übergehen können.



## 2. Woche - Gewaltfrei Wertschätzung ausdrücken

In dieser Woche wirst Du aufbauend auf Deine Reflexionen aus der ersten Woche erste gewaltfreie Interaktionen durchführen. Du wirst Dich darin üben, anderen gewaltfrei Deine Wertschätzung zu äußern. Hoffentlich wird Dir diese Woche viel Freude bereiten. Für alle Übungen gilt: Es ist sinnvoll, wenn Du Dich mit Personen Deines Vertrauens darüber austauschst.

Datum	Aufgabe
15.01.	<p>Übungen für jeden Tag: Plane morgen jemanden nach der GFK-Methode Wertschätzung auszudrücken.</p> <p>1. Formuliere genau, was die Person Positives gemacht hat.  <i>(Zur neutralen Formulierung von Beobachtungen gibt es hier hilfreiche Informationen: <a href="https://www.empathie.com/vier-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/">https://www.empathie.com/vier-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/</a> )</i></p> <p>2. Überlege und formuliere genau, wie Du Dich deshalb gefühlt hast.</p> <p>3. Überlege und formuliere, welches Bedürfnis die Person bei Dir gestillt hat.</p> <p>4. Plane, dies (1.-3.) der Person gegenüber auszudrücken.</p>
16.01.	<p>- Drücke Deine Wertschätzung nach oben genannter Methode aus.</p> <p>- Reflektiere am Abend:                      Wie hat Dein Gegenüber reagiert? Wie habe ich mich dabei gefühlt?</p> <p>-Plane für den nächsten Tag nach der Methode Wertschätzung auszudrücken.</p>
17.01.	Siehe oben
18.01.	Siehe oben
19.01.	<p>Siehe oben</p> <p>- Reflektiere abschließend: Inwiefern konnten meine Gesprächspartner meine ihnen gegenüber ausgedrückte Wertschätzung annehmen? – Woran könnte eine eventuelle Ablehnung gelegen haben? Wie könnte ich besser vorgehen?</p>



### 3. Woche - Einsatz der gewaltfreien Kommunikation in konfliktträchtigen Situationen

Jetzt wird es ernst. In dieser Woche sollst Du die gewaltfreie Kommunikation in tendenziell konfliktträchtigen Situationen einsetzen. Damit Du Deine Äußerungen planen kannst, wäre es gut, wenn Du diese Situationen antizipieren könntest. Einschränkend möchte ich nochmals voranstellen, dass Gewaltfreiheit in einem System wie unserer Schule nicht vollständig umsetzbar ist, da es Machtgefüge gibt, ohne die das System wahrscheinlich auseinander brechen würde. Trotzdem kann die gewaltfreie Kommunikation dabei helfen, die Menschen mit einander zu verbinden und nicht nur in Rollen erstarren zu lassen.

Datum	Aufgabe
22.01.	Plane den Einsatz der Vier-Schritt-Methode für den nächsten Tag und gehe dabei folgendermaßen vor: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formuliere das Dich störende Verhalten neutral und vermeide dabei jeden Vorwurf und jede Verallgemeinerung. (Hierzu nochmals die Informationen aus der 2. Woche: <a href="https://www.empathie.com/vier-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/">https://www.empathie.com/vier-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/</a>)</li> <li>2. Sende eine Ich-Botschaft über Deine Gefühle, ohne eine kausale Verbindung zur Beobachtung herzustellen.</li> <li>3. Formuliere eine Ich-Botschaft über das eigene Bedürfnis, welches das Gefühl ausgelöst hat.</li> <li>4. Formuliere eine Bitte, deren Erfüllung Dich der Erfüllung Deines Bedürfnisses näher bringt</li> </ol>
23.01.	- Setze Deinen Plan um und reflektiere am Abend das Ergebnis (Was hat geklappt/nicht geklappt? Warum? Wie könnte ich es besser machen? – Ggfs. Notiz bei den gewaltfreien Strategien machen.) - Plane den nächsten Tag wie oben
24.01.	Siehe oben
25.01.	Siehe oben
26.01.	Siehe oben <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflektiere, inwiefern die geplanten Interaktionen der Woche Deine Beziehungen zu Deinen Mitmenschen verbessert haben und schreibe Dir das in Dein Notizbuch.</li> </ul>



#### 4. Woche - Anwendung und kritische Reflexion der 4-Schritt-Methode

In dieser Woche übst Du weiterhin den Einsatz der gewaltfreien Kommunikation. Um Dein Handeln kritisch zu reflektieren, empfehle zuvor folgendes zwanzigminütige Video zu verschiedenen Bewusstseinsstufen und Schattenseiten der gewaltfreien Kommunikation von Markus Fischer zu sehen: <https://www.youtube.com/watch?v=0NzeoB82-IU&feature=youtu.be>

Datum	Aufgabe
29.01.	Siehe letzte Woche
30.01.	Siehe oben -Reflektiere den Einsatz der Vier-Schritt-Methode auf dem Hintergrund des Videos zu den verschiedenen Bewusstseinsstufen.
31.01.	Siehe oben
01.01.	Siehe oben
02.01.	Siehe oben Abschlussreflexion: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche neuen Strategien konnte ich dazu gewinnen?</li> <li>- An welche besonderen Begegnungen kann ich mich erinnern, die dich dank des Verfahrens der gewaltfreien Kommunikation hatte? (nach 10-maliger Anwendung)</li> <li>- Wo sehe ich Grenzen der Methode und wo könnte ich mir vorstellen, sie noch einzusetzen?</li> </ul>



**Quellen:**

Fischer, Markus. „Schattenseiten der gewaltfreien Kommunikation“ (Video). 2017.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0NzeoB82-IU&feature=youtu.be> (Sichtung: 29.12.2017)

Orth, Gottfried und Fritz, Hilde. Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Paderborn. 2013  
Rüther, Christian. „Skript zum Einführungsseminar ‚Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg““. <http://gfk-training.com/wp-content/uploads/2011/04/ef-skript-1.1.pdf>. S.35ff (Sichtung: 29.12.2017)

Weckert, Al. „Bedürfnisse: Die ‚ultimative‘ Bedürfnisliste“. <https://www.empathie.com/medien/detail/beduerfnisse/>. Übernommen aus: Spektrum der Mediation (Oktober 2011). S. 29-32. Sichtung: 29.12.2017

Weckert, Al. „Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation“. <https://www.empathie.com/vier-schritte-der-gewaltfreien-kommunikation/>. 2014.  
(Sichtung: 29.12.2017)