

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



10.1.2015

Wir treffen uns in der Schule – JENSEITS von Anpassung und Widerstand

„Traditionell hat die Schule keine Sprache gefördert, die dazu dient, unsere subjektive, innere Welt, unsere Gefühle, Bedürfnisse auszudrücken. In der Praxis war das Lehren mehr auf Anpassung und Gehorchen ausgerichtet, ohne in Betracht zu ziehen, was die Schülerinnen und Schüler und *ebenso die Lehrerinnen und Lehrer* fühlen und brauchen. Heute, wenn die Lehrpläne betonen, dass die Lehrenden auf die Bedürfnisse der Lernenden eingehen sollten, fehlt sowohl den Lehrenden als auch den Lernenden die Sprache, um ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu verstehen. Wie schaffen wir Raum im Klassenzimmer, der es jeder Schülerin und jedem Schüler *und jeder Lehrerin und jedem Lehrer* erlaubt, ein denkendes und fühlendes menschliches Wesen mit dem Bedürfnis nach Respekt und Gleichwertigkeit zu sein?

Wenn die Beziehungen und die Zusammenarbeit gut funktionieren, brauchen wir nicht so viel darüber nachzudenken, was wir sagen. Wenn wir jedoch einem Konflikt gegenüber stehen, dann ist es eine Notwendigkeit: Je gespannter die Situation, desto wichtiger wird die *Sprache und die Haltung gegenüber dem anderen*.¹ Und Sprache und Haltung meint in der GFK : einerseits den Ausdruck von Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten in Verbindung mit einer Haltung, die den/die andere als wertvoll für sein/ihr Gegenüber erleben lässt.

Schlüsselworte dafür sind : „Gleichwürdigkeit“ und „Wertschätzung“
Auch der dt. Kinderschutzbund klärt Eltern dahingehend auf, dass „bedingungslose Liebe“ und „Vertrauen“ das ist, was Kinder für ein gutes Gedeihen brauchen und was sie stark macht für die Widrigkeiten des Lebens.

Das machtvollste Erziehungsinstrument, das wir Erwachsenen haben, ist unser eigenes Vorbild. Nicht das, was wir sagen, predigen, anmahnen wirkt, sondern : Wie wir sind!

Wenn dieses Vorbild der Erwachsenen gepaart ist mit der Ausstrahlung einer warmen, annehmenden Atmosphäre, fühlen sich Kinder eingeladen, diesem Vorbild zu folgen – einfach so, ohne erzieherische Worte. Sie folgen, weil es ihnen – wie allen Menschen – gut tut, wenn ihnen Vertrauen entgegengebracht wird und sie sich als wertvoll für andere erleben können.

Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation

„Wir sind alle MENSCHEN.“

¹ Zitat aus: Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule, skolande.se
(kursiv gesetzte Worte: Hinzufügung von Chr.Welk)

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



Unsere Bedürfnisse sind universell: jeder mensch hat dieselben Bedürfnisse, unabhängig von Kultur,Geschlecht,Hautfarbe,Religion,Alter.....

Es gibt viele Wege /Strategien ein Bedürfnis zu erfüllen

Die Wurzeln von Gefühlen sind Bedürfnisse. Gefühle sind Wegweiser zu erfüllten bzw. unerfüllten Bedürfnissen.

Ich bin verantwortlich für meine Gefühle, Handlungen anderer sind nur ein Auslöser für Gefühle.

Es gibt kein „gut/schlecht“ ; „richtig/falsch“.

Einführung/Empathie ist ein Bewusstseinszustand, in dem ich mit mir oder einem anderen Menschen präsent bin.

Einführung für mich ist die Basis, um anderen einführend begegnen zu können.

Konflikte entstehen auf der Ebene von Strategien/Wegen sich Bedürfnisse zu erfüllen, wenn wir die darunter liegenden Bedürfnisse erkennen, finden wir (üblicherweise) Lösungen, die die Bedürfnisse aller im Blick haben.

Einführung heißt nicht, dass ich eine Handlung billige.

Jede Handlung, auch wenn sie verletzend wirkt, ist ein Versuch sich Bedürfnisse zu erfüllen, für jede Handlung gibt es einen „guten Grund“.

Urteile und Beschuldigungen sind Wegweiser zu unerfüllten Bedürfnissen.“²

Mit einer solchen wertschätzenden Grundhaltung sind wir nicht mehr bei der Frage von Anpassung und Widerstand sondern bei der Frage: „Wie mache ich es ?“ / „Wie will ich es machen?“

Hierzu gibt die GFK einige wertvolle Anregungen:

Wertschätzung statt Lob

Bedürfnisse klären, deutlich machen warum ich etwas mache

Empathisch zuhören

Zeit nehmen, um Konflikte zu klären und um letztlich dadurch Zeit zu sparen

² aus: Irmtraud Kauschat: GFK im Schulalltag, Aussagen nicht persönlich nehmen; Arbeitsunterlagen für Lehrerfortbildung

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



Ein Platz für Konfliktklärung kann z.B. der Klassenrat sein oder ein Versöhnungskreis, den der /die LehrerIn oder auch ein Schüler/Schülerin einberufen kann.

Das Wort „nicht“ ersetzen, durch das, was ich als Handlung haben möchte.

Regeln als Bitten formulieren

Freiwilligkeit da, wo sie möglich ist.

Eine Möglichkeit zum „Feiern“ und/oder „Bedauern“ zu geben.

Die eigenen Handlungen auf dieser Basis reflektieren.

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



Was kann ich anders machen?

Stellen Sie sich eine Situation vor aus der Schule, mit der Sie unzufrieden waren und schreiben Sie hier kurz auf:

Was denken Sie darüber(Mein Kopfkino):

Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch?

Welche Bedürfnisse wollten Sie sich erfüllen?

Welche waren erfüllt/ welche waren nicht erfüllt?

Sie können jetzt feiern, dass diese Situation Sie an all diese wunderbaren Bedürfnisse erinnert hat!

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



Für die unerfüllten Bedürfnisse können Sie sich nun Selbsteinführung mit Hilfe der vier Schritte geben:

Kopfkino: (ich denke)

Beobachtung: Wenn ich sehe,höre, dass

ich _____

Gefühl: Fühle ich

mich _____

Bedürfnis: weil ich

_____ brauche

Bitte: Ich bitte

mich _____

Überlegen Sie nun, welche Gefühle und Bedürfnisse die andere Person haben könnte und geben Sie ihr ebenfalls mit den vier Schritten Einföhlung:

Beobachtung: Wenn du sagst/tust/denkst.... // Sie

sagen/tun/denken _____

Gefühl: fühlst du dich.....// fühlen Sie

sich... _____

Bedürfnis: weil dein/Ihr Bedürfnis nach / dir/Ihnen wichtig ist / du brauchst /Sie

brauchen _____

Bitte: Hast du die Bitte / Haben Sie die Bitte,

dass _____

Christiane Welk,
64665 Alsbach-Hähnlein
Tel:06257/903900
Mail:christiane.welk@yahoo.de
Lehrerin,Gestaltpädagogin
Zert.GFK-Trainerin



Denken Sie nun wieder an die obige Situation. Was könnten Sie anders machen?
