

## Konzept zur gewaltfreien Kommunikation - GFK an der Rheinauen - Grundschule Sasbach am Kaiserstuhl



Das Konzept der GFK der Grundschule ist ein Puzzleteil  
unseres Präventionskonzeptes

Ziel ist es, dass Kinder lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse  
wahrzunehmen, Konflikte friedlich und  
selbstständig miteinander lösen.

Das will gelernt sein!

### Was ist gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Konzept zur Verbesserung  
zwischenmenschlichen Beziehungen. Es ermöglicht mehr gegenseitiges  
Vertrauen und ein tieferes Verständnis eigener und fremder Bedürfnisse.  
Entwickelt wurde es vom Psychologen Marshall B. Rosenberg (1934-2015) in den  
60er-Jahren.

Rosenberg setzte sich mit der Frage auseinander, warum der Mensch, der von  
Natur aus einfühlsam ist, gewalttätig werden kann. Und er kam zu dem Schluss,  
dass Gewalt Ausdruck unserer unerfüllten Bedürfnisse ist. Marshall Rosenberg  
nennt die gewaltfreie Kommunikation auch Herzenssprache oder  
Giraffensprache. Im Kern geht es immer darum, eine wertschätzende  
Atmosphäre zu schaffen. Sie basiert auf dem Grundsatz, dass niemand böse ist,  
sondern Gründe dafür hat, wie er sich verhält.

### Welche Vorteile bietet gewaltfreie Kommunikation?

Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass der Wunsch zur Kooperation  
ein menschliches Urbedürfnis ist. Nur wenn wir gerne und aus freien Stücken  
etwas für andere Menschen tun, können wir Wertschätzung und Vertrauen  
lernen.

### Konkret wollen wir unsere Schüler dabei unterstützen, dass sie ....

- ... in Konflikten für die eigenen Interessen eintreten, ohne den Konfliktpartner  
zu verletzen (körperlich und verbal)
- ... sich klar und verständlich ausdrücken
- ... Bewertungen in Informationen über das eigene Befinden übersetzen und nicht  
in Situationen hineininterpretieren
- ... ihr Selbstwertgefühl innerhalb der Gruppe und Klasse stärken
- ... Gefühle und Bedürfnisse verbalisieren

... Ich-Botschaften statt Du-Botschaften (=Vorwürfe) senden  
... „Nein“ sagen ohne abzuwerten, nicht immer werden alle Wünsche und Bedürfnisse erfüllt!

**Das Kommunikationskonzept der Grundschule ist ein gemeinschaftliches Konzept.**

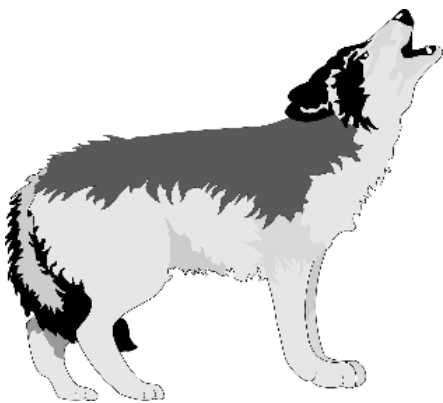
### Die „Giraffensprache“- die „Wolfssprache“

Die Giraffe hat einen langen Hals und kann von der Höhe aus gut beobachten und andere Tiere warnen. Sie hat das größte Herz aller Landtiere, welches für Mitgefühl und Liebe steht. Sie lebt friedvoll und hat kaum Feinde. Diese Sprache schafft Verbindung zu uns selbst, zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, sowie zu den Gefühlen und Bedürfnissen anderer. EMPATHIE ist die Grundvoraussetzung für konstruktives Streiten.



Wir sagen dem anderen was uns stört, ohne ihn zu beleidigen. Wir versuchen, uns in den anderen hineinzusetzen und hören mit unserem ganzen Herzen zu, ohne Ratschläge, Bestärkungen, Vergleiche oder Bewertungen einfließen zu lassen.

Auf der anderen Seite steht die aggressive Wolfssprache. Der Wolf ist ein Raubtier und hat Feinde. Er fühlt sich stets bedroht und greift schnell an. Die Grundenergie dieser Sprache ist die Angst. Der Wolf spricht nicht von sich, sondern von anderen. Diese Sprache sucht nach Schuld. In der Wolfssprache suchen wir die Schuld entweder bei uns als Opfer oder beim anderen. Das Augenmerk ist auf Fehler gerichtet. Die Sprache ist verletzend.

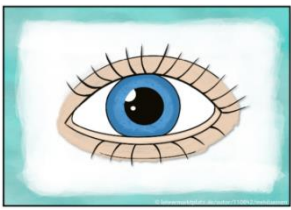


### Das 4-Stufen-Modell

**Das Grundmodell unserer Giraffensprache enthält 4 Stufen:**



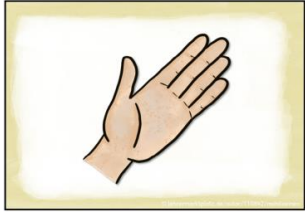
**1) Beobachtung ohne Bewertung:** eine konkrete Handlung oder Unterlassung wird sachlich beschrieben, ohne Bewertung oder Interpretation („Journalistensprache“, beschreiben wie ein Zeitungsreporter)



**2) Gefühle wahrnehmen und ausdrücken:** die Beobachtungen lösen in uns Gefühle aus, die wir bewusst wahrnehmen und dann mit Worten ausdrücken



**Bedürfnisse ausdrücken:** Die wahrgenommenen Gefühle lösen in uns Bedürfnisse aus, z.B. Wertschätzung, Sicherheit, Verständnis, Sinn, Kontakt. Unsere Gefühle sind ein Indikator dafür, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.  
Unerfüllte Bedürfnisse - erfüllte Bedürfnisse: ängstlich - beruhigt nervös - entspannt frustriert - zufrieden usw...



**3) Vereinbarung:** Wir finden einvernehmlich eine Lösung, die für beide zufriedenstellend ist.

### Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit Kinder in der Lage sind, die Giraffensprache anzuwenden?

Unsere Schüler\*innen lernen, Gefühle zu erkennen und über diese zu sprechen. Dazu bedarf es eines Gefühle-Wortschatzes, der in der Schule aufgebaut und immer wiederholt wird.

Unsere Schüler\*innen lernen zudem, Bedürfnisse zu erkennen und diese in Worte zu fassen. Auch dies muss erlernt werden, Formulierungen müssen erarbeitet werden. Umso wichtiger ist es, diese Formulierungen regelmäßig zu trainieren.

### Welchen Platz hat die Giraffensprache an unserer Grundschule?

An unserer Grundschule liegt uns die gewaltfreie Kommunikation sehr am Herzen. Mithilfe der Giraffensprache bringen wir den Schülerinnen und Schülern den respektvollen, zwischenmenschlichen Umgang kindgemäß näher. Im Folgenden werden einige Methoden aufgeführt, die im Rahmen der Giraffensprache in allen Klassen über das gesamte Schuljahr hinweg Umsetzung finden:

- Regelmäßige Reflektion der Anwendung der Giraffensprache im Rahmen des Klassenrates
- Trainieren der vier Stufen des Grundmodells der Giraffensprache (Friedensbrücke)
- Stoppzeichen
- Anhand von Rollenspielen, lernen die Kinder Konflikte in Giraffensprache zu lösen.
- Streitschlichter



## Umsetzung im Unterricht

Die Grundsätze der Giraffensprache werden im Unterricht an konkreten Beispielen ab der 1. Klasse und dann fortführend thematisiert. Lehrkräfte, Erzieher und Schüler werden für den Gebrauch der Giraffensprache in Alltagssituationen sensibilisiert. Dies erfolgt zum einen durch die Visualisierung der Giraffensprache in jedem Klassenraum sowie den konsequenten Hinweis auf deren Einhaltung in dafür notwendigen Situationen.

### Voraussetzung für die GFK:

- Wir lernen Giraffe und Wolf kennen

Die beiden Symboltiere kennenlernen. Den Ausdruck „ein großes Herz haben“ mit Inhalt füllen.

- Wir werden zum Wolf und zur Giraffe

Wahrnehmung als Giraffe/Wolf machen (Beobachtungsebene)  
Die Giraffe hat den Überblick, sie sieht, was auf sie zukommt.  
Sie kann überlegt handeln.

- Wir lernen Giraffen- und Wolfssprache kennen

Giraffen- und Wolfssätze hören und auf ihre Wirkung überprüfen  
Ich höre zu. Ich denke nach. Ich erkläre. Ich helfe. Ich verstehe das andere Kind.

- Wir lernen, Gefühle auszudrücken

Gefühle benennen, Gefühlswörter sammeln

- Wir reden über Gefühle

Gefühle sind bei anderen nicht immer eindeutig zu erkennen. Deshalb ist es wichtig, nachzufragen, wie es jmd. geht.

- Unsere Gefühle und Bedürfnisse stehen in Verbindung

Ich bin ... (Gefühl), wenn ... (Beobachtung), weil... (Bedürfnis)

- Schritt für Schritt Konflikte lösen

- Wir äußern Wünsche und Bitten

- Wir sagen danke

Wertschätzung formulieren! Wenn jmd. für uns etwas getan hat

## Film

<https://www.youtube.com/watch?v=vNaFmw-v8CM>

## Umsetzung des Programmes an der Rheinauen GS Sasbach:

Schulsozialarbeiterin Frau Sibylle RAITH:  
**Einführung und Übungen**



<b><u>Klasse 1:</u></b>	<b><u>Nach den Herbstferien 1 US:</u></b>	Bilderbuch „Heute bin ich“ Gefühle
	<b><u>2. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
<b><u>Klasse 2:</u></b>	<b><u>1. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
	<b><u>2. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen Kooperative Spiele Geschichtenbuch
<b><u>Klasse 3:</u></b>	<b><u>1. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
	<b><u>2. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
<b><u>Klasse 4:</u></b>	<b><u>1. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
	<b><u>2. Hj. 2 US:</u></b>	Übungen
		Ängste/Übergang in die weiterführenden Schulen

**Die Klassenlehrer und die gesamte Schulgemeinschaft unterstützen und tragen das Konzept mit.**