

Dirk Schneider  
Zum Galgenberg 20  
57612 Helmenzen

12.8.2005

An die  
Redaktion von  
Humane Schule

Leserbrief zu Humane Schule April 2005 „Vom Recht auf gewaltfreie Schule“

### **Gewaltfreie Kommunikation**

Abstumpfung der Gefühle, Verlust der Phantasie und Wissensaneignung für das Kurzzeitgedächtnis – so könnte das Fazit vieler Schülerinnen und Schüler am Ende ihrer Schullaufbahn lauten. Die Bildungspolitiker der Parteien verstärken diesen Trend, indem sie die Arbeitsbedingungen in der Schule verschlechtern und den Zeitdruck erhöhen. Als wenige Beispiele seien genannt: Arbeitszeitverlängerungen, Schulzeitverkürzung, die Einführungen von Standards und Vergleichsarbeiten. Als Folge davon „kollabieren“ zunehmend viele Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern im „Laufrad“ Schule. Ein Themenheft zur strukturellen Gewalt kommt daher genau zum richtigen Zeitpunkt!

Der reflexive Umgang mit den eigenen emotionalen Befindlichkeiten ist eine zentrale Voraussetzung für die dringend notwendige Veränderung der Lernkultur und die gewaltfreie Schule. Leider wird dieser Aspekt in der stofforientierten Schule vor und nach Pisa bestenfalls nachrangig beachtet. Bei den Jugendlichen werden die Folgen ihrer in der Institution Schule kaum lebbaren Gefühle und Bedürfnisse häufig als Gewalt, Resignation oder Lethargie sichtbar; auf Seiten vieler Lehrer äußert sich dies in einer latenten oder offensichtlichen Verschlechterung der psychischen und physischen Gesundheit.

Wie diese emotionale Kompetenz bei Schüler/innen und Lehrer/innen praxistauglich umgesetzt werden kann, zeigt Dr. Marshall B. Rosenberg in seinem **Modell der Gewaltfreien Kommunikation**, das im hier vorgestellt werden soll. In mehr als weltweit 50 Schulen (Israel, USA, Serbien, Italien), aber auch in Therapie und Mediation (= Vermittlung in Konflikten) überzeugt sein schlüssiges Konzept, das sich konsequent an den Gefühlen und Bedürfnissen der Menschen orientiert. Lebensbereichernde Erziehung geht von der Annahme aus, dass die Beziehungen der Schüler/innen untereinander und zu dem, was sie lernen, für die Zukunft mindestens genauso wichtig sind wie die Lerninhalte (Rosenberg 2004b, 19).

Die Grundidee der Gewaltfreien Kommunikation ist ganz einfach, aber die Umsetzung ist nicht leicht (Rosenberg 2004a, 16). Erstens: Beobachte dich selbst – was ist lebendig in dir? Und zweitens: Wodurch würde sich deine Lebensqualität verbessern, was würde dein Leben bereichern? Lerne diese beiden Dinge zu kommunizieren, ehrlich, ohne jegliche Kritik. Es geht darum, sie gegenüber sich und anderen Menschen auszudrücken bzw. entsprechende Informationen von einem Gegenüber empathisch aufzunehmen. Um diese beiden Fragen zu beantworten, braucht man eine gewisse Sprachfertigkeit. Das folgende Beispiel eines

Gespräch zwischen einer Lehrerin und einem Schüler ihres sechsten Schuljahres soll dies verdeutlichen:

„Die Situation ereignete sich am zweiten Tag des Schuljahres. Die Lehrerin hatte den Schüler/innen mehrere potentielle Ziele für den Mathematikunterricht vorgeschlagen. Alle Schüler/innen der Klasse hatten sich ein Ziel ausgewählt, an dem sie arbeiten wollten, bis auf einen Jungen, der auf seinem Platz saß und missmutig aus dem Fenster schaute. Daraufhin kam es zwischen der Lehrerin und dem Schüler zu folgendem Gespräch:

L.: Die Ziele für den Mathematikunterricht, die ich vorgeschlagen habe, scheinen dich zu langweilen und nicht zu interessieren. Es sieht so aus, als würdest du lieber etwas anderes machen.

S.: (wütend) Mathe ist blöd!

L.: Das klingt ja, als ob du einen ziemlichen Hass auf Mathematik hättest und etwas tun möchtest, das für dich nützlicher ist.

S.: Genau.

L.: Da bin ich aber von mir selbst enttäuscht. Ich wollte Mathematik für alle interessant machen, und nun sehe ich, dass mir das bei dir nicht gelungen ist.

S.: Ich verstehe nicht, warum wir uns überhaupt mit Mathematik beschäftigen müssen.

L.: Ist es für dich wichtig, zu verstehen, was für einen Sinn etwas hat, bevor du dich damit beschäftigst? Und siehst du keinen Grund, dich mit Mathematik zu beschäftigen?

S.: Ja.

L.: Ich bin jetzt etwas verwirrt. Ich bin mir nämlich nicht sicher, ob du nicht verstehst, wie Mathematik dir nützlich sein könnte, oder ob du es einfach nicht magst, dich mit Mathematik zu beschäftigen. Um was von beidem geht es?

S.: Es ist einfach zu schwierig.

L.: Willst du damit sagen, dass du frustriert bist und mehr Hilfe brauchst, um zu verstehen, wie man Matheprobleme löst?

S.: Ja, aber es ist auch langweilig.

L.: Du langweilst dich also dabei und möchtest, dass es für dich interessanter ist.

S.: Ja.

L.: Wir können den Unterricht ganz bestimmt so gestalten, dass Mathematik für dich leichter wird und dir mehr Spaß macht. Das würde ich jedenfalls gerne versuchen.

S.: Wie?

L.: Dazu brauche ich deine Hilfe. Du müsstest mir jedes Mal sagen, wenn die Arbeit für dich langweilig oder zu schwer wird. Wenn du das tust, können wir gemeinsam experimentieren, um herauszufinden, wie es für dich leichter und verständlicher wird.

L.: (versucht auf das nonverbale Verhalten des Schülers mit Empathie zu reagieren) Du scheinst noch immer zu zweifeln.

S.: Und was ist, wenn Sie keine Zeit haben?

L.: Du möchtest also wissen, was wir in einem solchen Fall machen werden?

S.: Hmm.

L.: Wenn ich zu beschäftigt bin, um mich speziell um dich zu kümmern, gebe ich dir eine andere Arbeit, mit der du dich allein auseinandersetzen kannst, bis ich Zeit für dich habe. Ich würde dich nicht mit einer Mathematikaufgabe allein lassen, wenn klar ist, dass du damit allein nicht weiterkommst.“ (Rosenberg 2004b, 92ff.)

Es geht in diesem Beispiel nicht darum, einen Schüler dazu zu bringen, das zu tun, was die Lehrerin möchte! Vielmehr werden die Gefühle und Bedürfnisse von beiden gesehen und die Begegnung erfolgt jenseits von Noten- und Stoffdruck. Dieser grundlegende Wechsel von der traditionellen Stofforientierung zu einer mindestens gleichrangigen Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen bedeutet für die Schule einen Paradigmenwechsel.

Es gibt vier Komponenten, die Rosenberg in seinem Modell entwickelt hat und die auch im obigen Beispiel erkennbar sind. Erstens: Beobachte, ohne zu bewerten. Der *erste Schritt* in der Gewaltfreien Kommunikation ist, einer anderen Person mitzuteilen, was der Auslöser für bestimmte Gefühle bei mir ist, ohne ihr Verhalten zu bewerten. Eine klare Beobachtung bedingt: Halte dich an sichtbare Tatsachen, z.B.: „Der Schüler wählt keines der von mir vorgeschlagenen Ziele für Mathe aus.“ Hingegen wären die Formulierungen „Der Schüler versteht die Ziele nicht“ oder „Er bemüht sich nicht, Ziele für sich zu finden“ Interpretationen und Bewertungen eines Verhaltens. Der indische Philosoph Krishnamurti sagt: Die höchste Form der menschlichen Intelligenz ist es, zu beobachten, ohne zu urteilen (Rosenberg 2001, 44) Ein zentraler Aspekt der Gewaltfreien Kommunikation ist in diesem Zusammenhang das Bewusstsein, dass andere Menschen nicht für unsere Gefühle verantwortlich sind, ihre Handlungen können bestenfalls Auslöser sein. Das einzige, was unsere Gefühle beeinflussen kann, sind unsere Gedanken und die Haltung, mit der wir auf etwas reagieren.

Die *zweite Komponente* der Gewaltfreien Kommunikation ist die Frage, wie fühlst du dich in dieser Situation? Für die Lehrerin im obigen Beispiel könnte das z.B. „überrascht“ oder „von mir selbst enttäuscht“ sein. Dieses Gefühl genau zu benennen, ist für uns zunächst häufig schwierig, weil es in unserer Kultur kaum gelernt wird. Dazu ist es auch notwendig, unser Begriffsinventar für Gefühle zu erweitern, um präzise formulieren zu können. Die Aussage, mir geht es „schlecht“ wird dann zum Beispiel zu „hilflos“ oder „ängstlich“ und somit genauer.

Die *dritte Komponente* beinhaltet die Bedürfnisse, die mit den Gefühlen verbunden sind. Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, dann haben wir angenehme Gefühle; wenn sie nicht erfüllt sind, haben wir schmerzhaft Gefühle. Je bewusster wir uns unserer Bedürfnisse sind, desto selbstbestimmter können wir leben und desto besser können wir andere Menschen verstehen; denn alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse (z.B. Nahrung, körperliche Unversehrtheit, Kontakt mit anderen Menschen, Verständnis, Wertschätzung oder Sinnhaftigkeit). Für die Lehrerin im Beispiel oben geht es vermutlich darum, mit den Schüler/innen ihr Interesse für das Fach Mathematik zu teilen und dies in einer wertschätzenden Arbeitsatmosphäre zu ermöglichen. Das heißt, wenn wir unserem Gegenüber vermitteln können, was unsere Bedürfnisse sind, dann haben wir eine viel bessere Chance, dass diese Person bereit ist, etwas zur Erfüllung dieser Bedürfnisse beizutragen, als wenn wir sie kritisieren oder unter Druck setzen.

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind, dann stellt sich die Frage, wodurch sich die Lebensqualität verbessern würde? Dazu hat Rosenberg die *vierte Komponente* entwickelt: Die Bitte. Es geht darum, eine klare Bitte zu äußern, das heißt, positiv zu formulieren, was ich im „Hier“ und „Jetzt“ konkret von der anderen Person will und dabei klare, erfüllbare Handlungsangebote zu machen: Worum bitte ich die andere Person, was möchte ich von ihr? Für das Beispiel oben heißt das: „Bist du bereit, mir zu sagen, wenn die Arbeit für dich langweilig oder zu schwer wird?“ Vielen Menschen fällt es schwer, konkrete Bitten zu äußern; es bedeutet nämlich, sich in dem Moment klar darüber zu sein, was man genau will und es in der Sprache der Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Die Verantwortung liegt dann nicht mehr beim Gegenüber, der etwas tun muss oder soll. Daher ist auch ein „Nein“ als Antwort auf eine Bitte immer möglich, sonst wird die Bitte eine Strategie, mit der ich jemanden dazu bringen will, etwas zu tun, was ich möchte, ohne die Bedürfnisse dieser Person zu berücksichtigen!

Die Schüler/innen in Rosenbergs Schulen lernen, ihre Autonomie zu schätzen, und erwerben hohe Kompetenzen hinsichtlich organisatorischer Fähigkeiten, die sie nutzen können, um zukunftsfähige und lebensbereichernde Systeme aufzubauen. In diesen Schulen arbeiten Lehrer/innen und Schüler/innen partnerschaftlich zusammen und legen kooperativ und einvernehmlich Arbeitsziele fest. Es wird eine prozessorientierte Sprache gesprochen, die Gewaltfreie Kommunikation. Sie lenkt die Aufmerksamkeit erstens auf die Gefühle und Bedürfnisse, die jeden Menschen motivieren, und zweitens auf die Frage, welche Aktivitäten den eigenen Bedürfnissen am besten gerecht werden – und zwar nicht auf Kosten eines anderen Menschen. Tests zu Beginn eines Kurses stellen die Fachkenntnisse der einzelnen Schüler fest. Sie finden nicht am Ende eines Kurses statt, um die Schüler/innen in ein Zensurensystem einzuordnen. An diese Stelle treten Beschreibungen der Lernfähigkeit der Schüler/innen, in denen formuliert wird, welche Fertigkeiten und welches Wissen sie erworben haben. Eine solche Lerngemeinschaft verzichtet auf die begrenzte Zahl von „Preisen“ für besonders gute Leistungen; an die Stelle des Wettbewerbs tritt das Anliegen, dass alle Schüler/innen dabei unterstützt werden, ihre Ziele zu erreichen (z.B. durch Schüler-Tutorensysteme) (Rosenberg, 2004b, 27f.). Die wichtigste Aufgabe der Lehrer in diesen „life-serving-schools“ besteht darin, den Sinn und Zweck dessen, was sie unterrichten, zu vermitteln (Rosenberg 2004a, 128)!!

Rosenberg nennt diese Erziehung „lebensbereichernd“, da nur Ziele verfolgt werden, auf die sich Lehrer/innen **und** Schüler/innen gemeinsam geeinigt haben. Dieser Ansatz ist deutlich von einem Unterricht zu unterscheiden, in dem der Lehrer maßgebend die Ziele bestimmt und die Schüler mit ihren Anliegen und Interessen kaum berücksichtigt werden. Es ist aber kein laissez-faire Ansatz, in dem die Ziele allein von den Schülern/innen festgelegt werden!

Im Gegensatz zum herkömmlichen Schulsystem zeigt Rosenberg, dass es im pädagogischen Raum möglich ist, zu Lösungen zu kommen, die die Bedürfnisse **aller** Beteiligten erfüllen. In solchen Schulen begegnen sich Schüler/innen und Lehrer/innen als Menschen mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in für beide Seiten bereichernden Situationen. Welches Potential dies enthält, ist an dieser Stelle nur in Ansätzen zu vermitteln, der Verweis auf Seminare und die Literaturliste muss hier genügen.

Natürlich werden die Beschreibungen bei vielen Lehrer/innen Kopfschütteln auslösen. Zudem ist mir klar, dass die gesellschaftspolitischen Machtverhältnisse die Umsetzung zur Zeit verhindern – der Zug fährt gerade in die entgegengesetzte Richtung! Die ökonomische Verwertbarkeit des „gebildeten“ Schülers steht über der emanzipatorisch-humanistischen Entfaltung einer individuellen Persönlichkeit. Neben der Veränderung bestehender Schulstrukturen bietet die Gewaltfreie Kommunikation jedoch zusätzlich konkrete Hilfen auf individueller Ebene. Rosenbergs Ansatz erhöht die Chance als menschliches Individuum im traditionellen Schulsystem zu „überleben“, indem die empathische Verbindung zur eigenen Person gestärkt wird, gleichzeitig die Grundvoraussetzung, um mit anderen Menschen in einen solchen Kontakt zu treten. Der Schutz der persönlichen Integrität in einer wenig lebensfreundlich organisierten Schule ist der erste Gewinn der Gewaltfreien Kommunikation. Wer ihn erlebt, wird sehr neugierig auf mehr, weil die Gewaltfreie Kommunikation das eigene Leben spürbar bereichert!

## **Kommentierte Literatur zur Gewaltfreien Kommunikation:**

- Rosenberg, M.B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg 2004a.  
(Sehr gutes Buch zum Einstieg. Der Ansatz wird vorgestellt, viele Fragen werden geklärt.)
- D'Ansembourg, T.: Endlich Ich sein. Wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst bleiben kann. Freiburg 2004  
(Der Autor arbeitet als Berater von Paaren und Einzelpersonen. Anschauliche Beispiele aus dem Alltag, Konfliktsituationen/Lösungen. Allgemeinverständliche Ausführungen zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation)
- Rosenberg, M.B.: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Paderborn 2004b.
- Rosenberg, M.B.: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander Sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn 2001. (Grundlagenbuch zur Methode)
- Ignjatovic-Sacic, N. u.a.: Worte sind Fenstern – oder sie sind Mauern. Ein Programm in Gewaltfreier Kommunikation. München 1998.  
(3 Hefte mit konkreten Methoden für den Einsatz im Kindergarten bis zur Arbeit mit jungen Erwachsenen)
- Klein, S. u.a.: Was macht dich wütend? 10 Schritte zur Transformation von Ärger, durch die alle gewinnen können. Paderborn 2004.
- Pasztor, S. u.a.: Ich höre was, das du nicht sagst. Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen. Paderborn 2004.

### Internetseiten:

- [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

Dirk Schneider (Ich unterrichte am Hilda-Gymnasium Koblenz Sozialkunde, Sport und Deutsch)

P.S.: Mir ist wichtig, dass der Text ungekürzt erscheint; bei Rückfragen bitte mailen oder telefonisch unter 02681/982510 anrufen. Internetadresse: [gustavgans007@gmx.de](mailto:gustavgans007@gmx.de); Der Text wurde an die Bundesgeschäftsstelle gemailt und an die Redaktion postalisch gesendet.