

Projekt-Handreichung

# Miteinander reden – miteinander leben

„Buch-Reise“ – Abenteuer  
Abenteuerreise durch den Kommunikations-Dschungel

## **„Buch-Reise“- Abenteuer**

Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg anhand der Bucheinführung Wimmer, Elfriede (2015): Ein Stern für die 3A; G&G Verlagsgesellschaft mbH, Wien

### **Material:**

Buch „Ein Stern für die 3A“, „Reise-Tagebuch“-Kopien in Klassenstärke, Abzüge für Leseproben und für das Rollenspiel, PPS, Beamer, Laptop bzw. Interaktive Tafel

### **Kurzzinhalt des Buches**

Die 3a hat den Ruf, eine besonders schwierige Klasse zu sein. Max ist der Boss und mit seinen Anhängern kontrolliert er die Klasse. Julian wieder versucht mit der „Unsichtbar-Taktik“ durch seine Schulzeit zu kommen. Und Amelie wünscht sich nichts sehnlicher als eine Freundin, aber für die angesagte Mädchengruppe ist sie nicht cool genug. Doch plötzlich wird alles ganz anders – an dem Tag, als ein Lehrer namens Stern das Klassenzimmer betritt. Die Kids beginnen, einander zuzuhören, miteinander zu reden und arbeiten an einem gemeinsamen Ziel: eine Rockshow am Ende des Schuljahres. Doch nicht nur die berüchtigte Klasse verändert sich, sondern auch die gesamte Schule.

### **Kurzzinhalt der Präsentation:**

Wie die Geschichte im Buch „Ein Stern für die 3A“ führt auch die Präsentation die Wandlung einer disziplinlosen, lauten Klasse hin zu einer guten Klassengemeinschaft vor Augen. Lehrerwechsel, ein neues Schulfach „Miteinander reden“ und Übungen zur Einführung der „Gewaltfreien Kommunikation“ machen dies möglich. Schritt für Schritt lernen die Kinder zusammen mit den Protagonisten im Buch, ihre Bedürfnisse zu erkennen, sie klar zu formulieren und sich zu trauen, Gefühle und Bitten zu äußern. Ein gemeinsames Ziel, eine „Rockshow“ am Ende des Schuljahres, schweißt die gesamte Gruppe zusammen und eine gute Schulgemeinschaft „Lehrkräfteteam – Schulkinder – Eltern – Schulwart“ entsteht.

### **Grundidee der „Buch-Reise“:**

Worte sind wie Pfeile.

Einmal ausgesprochen, holst du sie niemals zurück.

Und wenn du ein geübter Schütze bist, triffst du immer in das Herz des anderen.

Verfasser unbekannt

Unbedachte Worte, Missverständnisse oder ein eigenartiger Blick und schon sind sie wieder da: Streit, Zwist, Kampf und Rauferei. Tagtäglich gibt es Konflikte und Zündstoff in der Schule. Die Welt um uns ist wie ein gefährlicher Dschungel, der uns über so manche Wurzel oder Liane stolpern lässt. Um diese Fallstricke rechtzeitig zu erkennen und ihnen geschickt zu begegnen, machen wir eine Abenteuerreise mit Hilfe der Präsentation und des Buches „Ein Stern für die 3A“. Am Ende sind neben der Kenntnis des Inhalts aber auch Grundlagen zur „Gewaltfreien Kommunikation“ erarbeitet. Leicht umsetzbare Übungen dienen als nützliches Werkzeug wie man sofort besser miteinander umgehen kann. Respekt und Wertschätzung sind die Grundlagen, um den Alltags-Dschungel gut gewappnet entgegenzutreten zu können.

### **Möglicher Unterrichtsverlauf** (erstreckt sich über mehrere Stunden-Einheiten)

Zu Beginn erhalten die Kinder ihr Reise-Tagebuch, versehen es mit ihrem Namen und erarbeiten die Lösungswörter möglichst selbständig bei den „Zwischen-Stopps“ der Präsentation. Während der „Buch-Reise“ ist es nötig, auf Details zu achten und sich einzelne Bilder gut einzuprägen. Eventuell, je nach Leistungsstand, sind Hilfestellungen durch Partner oder Lehrkraft nötig. Am Ende der „Buch-Reise“ werden die entsprechenden Buchstaben in das letzte Zahlenrätsel eingetragen. Die Lösungswörter „RESPEKT, WERTSCHÄTZUNG und GIRAFFENSPRACHE“ fassen die Quintessenz aus der Reise nochmals zusammen.

Ablauf:           Vorstellen der Protagonisten und des Settings

Aufgaben werden teilweise schriftlich, aber auch in allgemeiner Diskussionsrunde bearbeitet.

1. Leseprobe (S 16 -17) wird von der Lehrkraft vorgelesen.

Zur besseren Merkbarkeit der Mitwirkenden könnte man diese laut Folieninhalt auf ein Plakat oder an die Tafelinnenseite schreiben.

2. Leseprobe (S 46 -48) kann wieder von der Lehrkraft oder von einzelnen Kindern vorgelesen werden.

3. Leseprobe (S 78 -81) wird mit verteilten Rollen gelesen.

Am Ende gibt es eine gemeinsame Kontrollmöglichkeit und die Rätselauflösung wird präsentiert.

Ziel ist es, dass die Kinder eigenständig ihre Arbeit kontrollieren und eventuelle Fehler korrigieren dürfen. Wer noch Zeit hat, gestaltet eine Zeichnung auf die Vorderseite seines Reise-Tagebuches.

Zusatz: Gestaltung eines Zitates in Gemeinschaftsarbeit

Bevor du sprichst, lasse deine Worte durch drei Tore schreiten.

Beim ersten Tor frage: „Sind sie wahr?“

Am zweiten frage: „Sind sie notwendig?“

Am dritten Tor frage: „Sind sie freundlich?“

Sufi Sprichwort (aus dem Islam)

Eine Weiterführung und Vertiefung in die Thematik der „Gewaltfreien Kommunikation“ kann mittels der Präsentation „Abenteuerreise durch den Kommunikations-Dschungel“ erfolgen.

## Abenteuerreise durch den Kommunikations-Dschungel

Aufbereitete Übungsbeispiele aus dem Buch Wimmer, Elfriede (2015): Ein Stern für die 3A; G&G Verlagsgesellschaft mbH, Wien zur Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

### Material:

PPS, Interaktive Tafel oder Beamer, Laptop, Zeichenblätter, Stifte, Kopiervorlage für Steckbriefe, Goldkrone, Klassen-Rasterliste

### Kurzinhalt der Präsentation:

Die Präsentation gibt eine Schritt-für-Schritt Anleitung zu vier Übungseinheiten als Basis für eine bessere Kommunikationsform untereinander. Konfliktvermeidung und Lösungsstrategien werden in einfachster Form aufgezeigt. Die Kinder lernen, Gefühle sowie Bedürfnisse zu unterscheiden und diese transparent zu machen. Respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander wird trainiert und das Formulieren von Bitten erklärt.

### Basiswissen für die „Dschungel-Expedition“:

#### Verantwortung für Gefühle trägt man selbst!

Wie oft hört man bzw. denkt man sich selbst: „Du machst mich verrückt! Wegen dir habe ich ... gemacht! Du bereitest mir schlaflose Nächte!“

Aber richtig ist: Unsere Gefühle erzeugen wir immer selbst. Unsere Synapsen sorgen dafür, dass wir traurig, fröhlich, hilflos oder zufrieden sind. Wir reagieren auf den Reiz von außen, aber andere können keine Gefühle in uns „generieren“.

#### Gefühle haben immer mit unseren eigenen Bedürfnissen zu tun.

Wenn eine Freundschaft nicht erwidert wird oder im Fall unglücklicher Liebe sind wir traurig, dass der Mensch unser *Bedürfnis nach Nähe* nicht erfüllt.

Wir fühlen uns abgelehnt, hilflos und traurig. Das *Gefühl*, das wir selbst in uns auslösen, ist *Traurigkeit*, Verbitterung, Ohnmacht.

#### Gut zu wissen: Jedes Bedürfnis ist stets positiv!

Ob Streit, Beschwerde oder Handgreiflichkeiten – hinter jeder negativen Situation steckt ein positives Bedürfnis, wie z.B. der Wunsch nach Anerkennung, Nähe, Respekt, Wertschätzung oder ganz einfach, endlich wahrgenommen zu werden.

### **Pseudogefühle sind Interpretationen!**

Sehen wir uns folgende Gedanken an: „Ich fühle mich ausgenutzt. Ich habe 60 Stunden gearbeitet und keine entsprechende Entlohnung bekommen.“

Das *Gefühl*, das in mir entsteht, lautet: „Ich bin *traurig*, dass dies nicht wertgeschätzt wurde.“

Das *Bedürfnis* dahinter ist: Ich brauche *Wertschätzung und Anerkennung*, damit ich mich wohl fühle. Aber: Jeder muss für seine Bedürfnisse selbst sorgen, das kann niemand für einen anderen übernehmen. (Bsp. Niemand kann für den anderen ein Glas Wasser trinken, um dessen Durst stillen. Das muss man schon selber machen.)

Unsere Emotionen werden immer von der Situation beeinflusst, in der wir uns gerade befinden. Unsere Sinnesorgane melden uns permanent Eindrücke aus der Umwelt und Rückmeldungen von anderen Mitmenschen. Was uns früher vielleicht nichts ausgemacht hat, löst später einmal vielleicht Unmut, großen Ärger oder Angst aus. (Bsp. Abendtermine, Lärmbelästigung, schlechte Gerüche, große Hitze, spitze Bemerkungen, Kritik ... )

### **Bedürfnis - Strategie**

Fakt ist: Bedürfnisse sind nicht diskutierbar.

Wenn es zu einem Streit kommt, zeigt dies, dass das Gegenüber ein Bedürfnis nicht erfüllt hat. Der Streit ist also die Strategie dahinter, das (positive) Bedürfnis (ev. endlich gehört zu werden) zu stillen.

Ein weiteres Beispiel kann dies nochmals verdeutlichen:

Eine Intrige ist eine Strategie, aber endlich „Anerkennung zu bekommen“, könnte eventuell das Bedürfnis dahinter sein.

### **Entscheidend bei Konflikten ist zuerst die „Selbsteinführung“!**

Was ist los? - Beobachtung vornehmen und nicht interpretieren!

Was fühle ich? - Welche Gefühle löst das bei mir aus?

Was brauche ich? - Das positive Bedürfnis dahinter erkennen.

Worum will ich bitten? - Bitte und keine Forderung formulieren.

Danach ist Raum und Platz sich in den anderen einzufühlen - dies schafft Verbindung, die spürbar wird.

### **Gefühls-Thermometer**

Wir selbst haben es in der Hand, eine Situation als dramatisch, lebensbedrohend oder unwichtig zu empfinden. Hilfreich ist es, sich bei der jeweiligen Sachlage ein Gefühls-Thermometer von 0 (neutral) bis 100 (Lebensgefahr) vorzustellen. Welche Wertigkeit geben

wir der „spitzen Bemerkung“ der Kollegin oder der Beschwerde eines Elternteils nun tatsächlich? War es die Aufregung, den Ärger und die schlaflose Nacht wirklich wert? Besser wäre es für uns, zukünftig der positiven Bedürfnisse nach Anerkennung und Respekt bzw. Sorge um die Sicherheit des Kindes dahinter, bewusst zu werden. Dies nimmt sicher Druck aus der Sache und auch von unseren Schultern.

Schon Marc Aurel meinte: *„Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern. Es kümmert sie nicht.“*

Und auch Kurt Tucholsky bringt es nochmals auf den Punkt:

*„Das ärgerliche am Ärger ist, dass man **sich schadet**, ohne anderen zu nutzen.“*

### **Fein, dass es Konflikte gibt!**

Die renommierte Psychologin Ursula NUBER<sup>1</sup> stellt in ihrem Buch die Wichtigkeit gerade von negativen Gefühlen dar. Das Bestreben nach Konsens und Harmonie setzt uns unnötig unter Druck, meint sie, denn gerade durch die negativen Gefühle lassen sich Situationen unter einem anderen Blickwinkel betrachten, neue Wege einschlagen und Grenzen genauer abstecken. Meinungsverschiedenheiten müssen und sollen demnach sein!

### **Möglicher Projektverlauf** (erstreckt sich über mehrere Stundeneinheiten)

Zu Beginn erhalten die Kinder die Information, dass nun gemeinsam eine Expedition durch einen besonderen „Dschungel“ stattfindet. So wie unsere Urahnen viele gefährliche Situationen im Urwald, in der Steppe oder in der Wüste erlebten und sich stets auf ihre Streifzüge gut vorbereiteten, werden sie nun das Rüst- und Werkzeug für die Gefahren im „Alltags-Dschungel“ erwerben.

Die Übungseinheiten werden laut Präsentation durchgeführt und beinhalten folgende Aspekte:

1. Gefühle erkennen: Die „Landkarte“ des anderen erforschen.  
Übung: Zeichnung stumm in Partnerarbeit anfertigen und danach reflektieren
2. Das Bedürfnis nach „Respekt“ erkennen  
Übung: Mein besonderer Steckbrief – Selbstsicht transparent machen  
(siehe Anhang – Kopiervorlage)
3. Wie lösen wir Konflikte? – Wir lernen die „Giraffensprache“!  
Übung: Austausch über „Konflikte“ und verschiedene Ansichten
4. Wertschätzung ausdrücken  
Übung: Sag mal etwas Gutes! – Außensicht kennen lernen

---

<sup>1</sup> Vgl. Nuber, 2012, S. 84 ff.

## Theoretische Grundlagen

Kurzeinführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

„Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein?

Beides zusammen geht nicht.“<sup>2</sup>

### Wissenswertes über Marshall Rosenberg

Aufgewachsen in Detroit, hat ROSENBERG zuerst die Rassenunruhen miterlebt und danach am eigenen Leib erfahren, was es heißt auf Grund seines Namens ausgegrenzt zu werden. Der jüdische Name führte dazu, dass er von Schulkameraden verprügelt wurde.

Durch diese Erfahrungen, setzte er sich später mit dem Themenfeld „Kommunikation“ auseinander - speziell untersuchte er die verschiedenen Sprachen und fand heraus, dass einzelne Kulturen weniger gewaltgeprägte Ausdrücke hatten.

ROSENBERG<sup>3</sup> ist davon überzeugt, dass die Ursache von Gewalt in der Art und Weise liegt, wie wir gelernt haben zu denken, zu kommunizieren und mit Macht umzugehen. Er unterscheidet sinngemäß „Wolfssprache“<sup>4</sup>, die Sprache, die Leute mit Kommunikationsproblemen sprechen, die andere also verletzen und demütigen bzw. „Giraffensprache“<sup>5</sup>, die empathisch und einfühlend ist, das heißt, in verschiedensten Situationen Worte dafür findet, was in uns vorgeht. Den Namen für diese Sprache hat er gewählt, weil Giraffen riesengroße Herzen haben und mit vielen positiven Eigenschaften in Verbindung gebracht werden können.

### Die vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation

Weiters hat er nach Formen in der Kommunikation gesucht, um Denk- und Machtstrukturen zu verändern und die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt. Die Grundidee dieser Methode basiert auf den Fragen: „Was ist mir wichtig?“ und „Was würde mein Leben bereichern?“

Er hat dazu ein Vier-Stufen-Programm<sup>6</sup> entwickelt, das zu einer gelungenen, verbindenden Kommunikation beitragen soll:

1. Wahrnehmung ohne Bewertung, Beobachtung - Tatsachen wiedergeben; keine Interpretationen!

---

<sup>2</sup>Rosenberg., 2012, S 9

<sup>3</sup> Vgl. Rosenberg, 2012, S. 10 ff.

<sup>4</sup> Rosenberg, 2012, S. 9

<sup>5</sup> Rosenberg, 2012, S. 12

<sup>6</sup> Vgl. Rosenberg, 2012, S. 47

2. Gefühle analysieren und äußern - über eigene Gefühle sprechen; dem Gegenüber transparent machen, was man empfindet
3. Bedürfnisse aussprechen und klären - Was benötige ich, dass es mir gut geht.
4. Bitte formulieren - KEINE Forderungen stellen, sondern eine Bitte aussprechen; ersuchen

Bei Gewaltfreier Kommunikation geht es um KLARHEIT, nicht darum stets lieblich und nett aufzutreten.

### **Wo Menschen sind, da „menschelts“ – Konflikte müssen sein**

Das Wort „Konflikt“<sup>7</sup> stammt aus dem Lateinischen (confligere) und bedeutet „zusammenstoßen“. Wenn zwei oder mehrere Bedürfnisse, Wünsche, Meinungen etc. aufeinandertreffen, entstehen Konflikte.

„Konflikte sind wie Krankheiten<sup>8</sup>: unvermeidbar und Teil des Lebens“. Sie rechtzeitig zu erkennen, ihnen nicht auszuweichen, sie zu analysieren und sie als Chancen zu begreifen angemessene Schritte zur Bewältigung und Lösung einzuleiten, ist Aufgabe des sozialen Lernens und eine wichtige Kompetenz für das Berufs- und Privatleben.

Hilfreich in diesem Zusammenhang kann es auch sein, den Kindern zu vermitteln:

„WAS DER ANDERE TUT, TUT ER FÜR SICH - NICHT GEGEN MICH!“

### **Gefühle und Bedürfnisse**

Bedürfnisse gilt es zu stillen und mit anderen in Einklang zu bringen. Unsere Gefühle zeigen uns, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht – wir fühlen uns wohl oder schlecht, sind fröhlich oder traurig. ROSENBERG<sup>9</sup> weist allerdings auch darauf hin, dass andere Menschen nicht für unsere Gefühle verantwortlich sind. Je besser wir unserem Gegenüber unsere Bedürfnisse mitteilen können, umso größer sind die Chancen, dass diese Person bereit ist, etwas für deren Erfüllung beizutragen.

---

<sup>7</sup> Vgl. Volker, S. 98 ff.

<sup>8</sup> Wingert, 2006, S. 148

<sup>9</sup> Vgl. Rosenberg, 2012, S. 10 ff.

## Wertschätzung und Respekt

Unser Selbstbild hängt stark von der **Wertschätzung** anderer ab. Eine positive Einstellung zur eigenen Person ist nur möglich, wenn wir von anderen Menschen Lob, Freundlichkeit und Interesse erfahren.<sup>10</sup>

Als absolute Basis für eine erfolgreiche Kommunikation muss aber auch der Faktor „**Respekt**“ angeführt werden, denn Fakt ist: Nur wer andere respektiert, erfährt auch selbst Respekt.<sup>11</sup>

In diesem Sinne möchte ich das Schlusswort einem Philosophen übertragen:

**„Das Ziel ist nicht Wissen, sondern Verstehen.“**

Wittgenstein<sup>12</sup>

## Literatur

Basu, Andreas, Faust, Liane (2014): Gewaltfreie Kommunikation, Haufe-Lexware GmbH, Freiburg

Blaichinger, Norbert/Keppelmüller, Joachim/Pirkl, Freidrich/Riedl, Johannes/Volker, Klaus (Hrsg.): Wie ich eine Schule erfolgreich führe; Innsalz Pädagogik, Aspach

Greisinger, Manfred (2006): Innere Führungskraft; Dr. Manfred Greisinger Verlag

Hack, Kerstin (2013) : Gewaltfreie Kommunikation – Einander von Herzen verstehen, Down to Earth, Berlin

Jumpertz, Sylvia (2013): managerSeminare – Das Weiterbildungsmagazin Heft 184

Nuber, Ursula (2012): Iss dein Eis, bevor es schmilzt, Knauer Verlag, München

Rosenberg, Marshall B. (2012): Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation; Herder Verlag, Freiburg – Basel – Wien

Schmözl, Brigitte (2013): Chancen und Grenzen in der Konfliktlösung durch „Gewaltfreie Kommunikation“ aus Sicht der Schulleitung, PH Wien Institut für Fortbildung APS

Wingert, Ortwin (2006): Schule erfolgreich leiten; Trauner Verlag + Buchservice GmbH, Linz

---

<sup>10</sup> Vgl. Nuber, 2012, S. 187

<sup>11</sup> Vgl. Jumpertz, 2013, S. 45

<sup>12</sup> Greisinger zitiert Wittgenstein, 2006, S. 205

Anhang - Kopiervorlage

DAS BIN ICH

Ich bin ... Jahre alt.

Ich kann gut .....

Ich bin oft .....

Mir ist wichtig, dass .....

Mein Fingerabdruck:

