

## Gewaltfreie Kommunikation – die Giraffensprache

Entwickelt vom Psychologen und Mediatoren Marshall Rosenberg ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Die Giraffensprache dient dabei als Metapher und macht das Konzept für Kinder anschlussfähig.

Die Grundannahme der GFK ist, dass Menschen ihre Bedürfnisse erfüllen wollen, dabei aber oft Strategien wählen, die von anderen nicht geteilt werden. Das liegt daran, dass Strategien vor dem Hintergrund unterschiedlicher sozialer, kultureller, emotionaler, religiöser oder anderer Kontexte entstehen.

Rosenberg hat den Begriff Giraffensprache über eine Analogie hergeleitet, deren Anschaulichkeit für jüngere Kinder geeignet ist, wenngleich sie den Nachteil hat, Tieren einseitig menschliche Eigenschaften zuzuschreiben: Giraffen sind die Landtiere mit dem größten Herzen und können, mit ihrem langen Hals, Situationen gut überblicken und beobachten. Sie horchen in ihr großes Herz hinein und erspüren die Bedürfnisse der anderen Tiere. Das Gegenteil der Giraffensprache ist die Wolfssprache. Der Wolf stellt sich selbst in den Mittelpunkt, anstatt wie die Giraffe auf andere zu achten. Er übt Druck aus, um Ziele zu erreichen, während die Giraffe gemeinsam mit anderen nach Lösungen sucht. Ein Wolf urteilt, belohnt und bestraft. Er macht Vorwürfe und verursacht Schuldgefühle, Scham und Angst. Die Giraffe hört zu ohne dabei zu werten und vermittelt dann Wertschätzung. Ihre Lösung ist schließlich Kooperation als Belohnung für gute Kompromisse oder gar Win-Win-Situationen, während der Wolf Situationen mit eindeutigen Gewinner:innen und Verlierer:innen erschafft. Aber auch der Wolf ist ein guter Indikator für die Bedürfnisse, die ein Mensch hat, daher sollte er nicht verdrängt, sondern kontrolliert werden.

Das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation ist, in Konfliktsituationen zu fragen, welches Bedürfnis das Gegenüber gerade hat. So soll eine gemeinsame und für alle tragbare Strategie zu dessen Erfüllung gefunden werden. Dabei werden Sprachmodi vermieden, die eine Kommunikation eher blockieren, als befördern: belehren, befehlen, warnen, beschimpfen, predigen, drohen, ablenken, loben, beschämen oder urteilen.

Ein Werkzeug zum Ausdruck eigener Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation ist der „Vierschritt“:

- Die Situation beobachten ohne zu werten oder zu urteilen.
- Das eigene Gefühl formulieren. Was macht die Situation mit einem?
- Das Bedürfnis formulieren. Welches Bedürfnis steckt hinter dem eigenen Gefühl?
- Das Bedürfnis in Form einer Bitte formulieren, deren Erfüllung das Bedürfnis befriedigen würde.

Die eigenen Bedürfnisse zu ergründen, ist die erste Hürde in der Gewaltfreien Kommunikation. Statt sich in der Interpretation des Verhaltens Anderer zu verlieren, sollte zunächst einmal auf sich selbst geachtet werden. Diese Reflexion erlaubt die Erkenntnis, dass die Worte des Gegenübers nur durch eigene Filter hindurch angehört werden und auch die Antwort entsprechend ausfällt – der Beginn des typischen Hin und Her von Vorwürfen in Streitsituationen, die zu einer Konfliktverschärfung führt.

Dies zu unterbinden erfordert sehr viel Training, da unsere Sprachmuster eher auf Konfliktkategorien wie Schuld und Täter-Opfer-Distinktionen basieren. Es muss gelernt werden, welche Formulierungen eher zur Verschärfung einer Situation und welche zur Entspannung beitragen.

Auf der nächsten Seite findet sich die Übung der Friedenstreppe. Sie orientiert sich am Vierschritt der GFK und ist für Kinder gedacht, die damit selbstständig umgehen können.

Die Übung muss natürlich zunächst mit der Lehrkraft zusammen erprobt und eingeführt werden, sollte aber später in Konfliktsituationen selbstständig und in Abwesenheit der Lehrkraft durchgeführt werden können. Dafür können Abbildungen einer Friedenstreppe ausgedruckt, laminiert und in den Klassen bereitgehalten werden, wobei eine z.B. aus Paletten gebaute reale Treppe den Kindern mehr Freude macht. Die Kinder gehen dann jeweils von unten nach oben die Stufen der Brücke aufeinander zu, um am Ende zu einer gemeinsamen Lösung zu finden.

**Was vereinbaren wir?**  
Welche Lösung ist für uns  
beide geeignet?  
Was wollen wir festhalten?

**Welche Lösung schlägst du vor?**  
Welche Lösung hast du, um  
ähnliche Situation künftig zu  
vermeiden?

**Welche Lösung schlägst du vor?**

**Wie hast du dich dabei gefühlt?**  
Welche der untenstehenden  
Emotionen entsprechen deinen  
Gefühlen in der Situation?

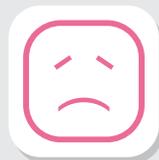
**Wie hast du dich dabei gefühlt?**

**Was ist passiert?**  
Beschreibe was passiert ist,  
ohne dabei jemandem Schuld zu  
geben oder dessen Verhalten zu  
bewerten

**Was ist passiert?**



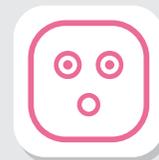
WUT



TRAUER



FREUDE



ANGST



EINSAMKEIT