UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

Konfliktgespräche gewaltfrei führen

Zeiteinsatz
90 Minuten

Unterrichtsziele:

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schülern sollen

- sich der Wirkung ihrer Worte bewusst werden.
- Konfliktgespräche gewaltfrei, das heißt auch ohne aggressive Sprache, führen können.

Benötigtes Material:

benötigte Materialien

- Anlagen, entsprechend vervielfältigt

Möglicher Ablauf:

Zeitrahmen	Unterrichtsinhalt	Methode/Sozialform und Materialien	siehe Seite
0 - 15 min	Einstieg mit Einfühlübung: Wirkung von Worten	Partnerübung, Anlage 04.01	34 37
15 - 35 min	Erarbeitungsphase: Kennzeichen der Wolfs- und der Giraffensprache	Einzelarbeit: Arbeitsblatt Vorder- und Rückseite, Anlage 04.02 Unterrichtsgespräch	34/35 38
35 - 45 min	Übung: Wolfs- und Giraffensprache unterscheiden	Einzelarbeit und Sprechübung, Anlage 04.03	35 40
45 - 80 min	Übung der gewaltfreien Kommunikation	Anlage 04.04	41
80 - 90 min	Gemeinsamer Abschluss	Unterrichtsgespräch mit Fragen oder Feedbackrunde	36

1. Einstieg in den Unterricht

Einstieg mit Übung, *Wirkung von Worten*
s. Anlage 04.01

Jede bzw. jeder in dieser Klasse hat schon einmal etwas gesagt bekommen, was ihr bzw. ihm weh tat. Worte lösen eine Wirkung bei anderen aus. Das wollen wir nun ausprobieren.

Die Lehrkraft bzw. die Schülerinnen und Schüler teilen sich in der Klasse in Zweierteams auf. Ob die Partner beliebig zugelost werden oder ob sie sich selbst finden, hängt davon ab, wie gut sich die Schülerinnen und Schüler bereits kennen. Die Zweierteams bearbeiten das Arbeitsblatt (Anlage 04.01). In einem kurzen Unterrichtsgespräch kann

festgestellt werden, dass manche Sätze auch eine leicht unterschiedliche Wirkung haben können, je nach Persönlichkeit der bzw. des Hörenden.

Tipp aus der Praxis: „Wenn Sie als Lehrkraft diesen Einstieg etwas kürzen möchten, so reicht es, das Arbeitsblatt über die Dokumentenkamera und den Beamer an die Wand zu werfen. Sie können die Schülerinnen und Schüler bitten, die Augen zu schließen, wenn Sie den Satz sprechen. Danach fragen Sie die Wirkung ab. Gegebenenfalls können Sie die Ergebnisse der Klasse in das Blatt eintragen und die Unterschiede bei der Beantwortung der Frage nach dem ausgelösten Gefühl kurz besprechen.“

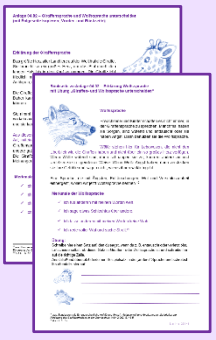
Überleitung: Manchmal muss man aber auch etwas Kritisches sagen, was zu einem Streit führen kann. Es gibt immer wieder Situationen, in denen mein Verhalten oder das der anderen falsch war. Wenn ich das ansprechen muss, sollte ich mir der Wirkung meiner Worte bewusst sein. Man kann jedoch lernen, Konflikte gewaltfrei, also ohne Aggression in der Sprache, auszutragen.

Information für die Lehrkraft

Hier erfolgt eine Einführung in die **„Gewaltfreie Kommunikation“** nach Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015). Der US-amerikanische Psychologe wollte mit gewaltfreier Kommunikation (gfK) die Menschen in der Gestaltung ihrer Beziehungen unterstützen, so dass sie einen achtsamen Umgang, in dem Gefühle und die ihnen zugrundeliegenden Bedürfnisse beachtet und ausgesprochen werden, pflegen können. Dabei ist gewaltfreie Kommunikation jedoch keine Gesprächstechnik, sondern eine innere Haltung, die der sprechende Mensch in der jeweiligen Situation zeigt. Sie beruht auf einer Einstellung, die den Gesprächspartner anerkennt, wertschätzt und seine Würde achtet. Eine „Nachricht“ nach den Prinzipien der gfK erinnert an verschiedene Methoden der Ich-Botschaft und des Feedbacks. Hilfreich für das Vorstellungsvermögen ist hierbei das Bild der eher aggressiven **Wolfssprache**, die wir oft verwenden, und im Gegensatz dazu die **Giraffensprache** der gfK.
Um die Tiere zu charakterisieren, werden sie in Anlage 04.02 beschrieben und die Merkmale ihrer Sprache benannt.

2. Weiterer Unterrichtsverlauf

Unterrichtsverlauf
Merkmale der Wolfs- / Giraffensprache



Worauf kommt es im Konfliktfall an?

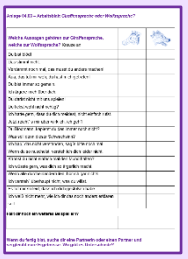
Die Lehrkraft führt in die Merkmale der Giraffensprache (siehe Anlage 04.02) und die Merkmale der Wolfssprache (siehe Rückseite zu Anlage 04.02) ein.[1]

Die Schülerinnen und Schüler lesen dazu selbst den Text und unterstreichen die Besonderheiten der Tiere. In einem Unterrichtsgespräch werden die genannten Merkmale der jeweiligen Sprache mit den Besonderheiten der Tiere in Beziehung gesetzt.

[1] In den Materialien der BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule*, 2002 (Download unter https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-anerkennung-grundschule-20420000/), wurden Giraffen- und Wolfssprache in Anlehnung an das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation und den personenzentrierten Ansatz von Carl Rogers entwickelt. Diese Version der BIÖG (ehemals BZgA) liegt auch den Arbeitsblättern zur Giraffen- und Wolfssprache in der PIT-Anlage zu Grunde.

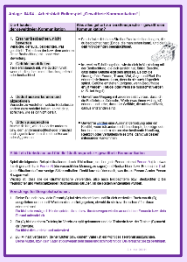
Zum Abschluss dieser Erarbeitung notieren sich die Schülerinnen und Schüler einen Satz, den sie sagen, wenn sie wütend sind. Sie sollen für sich selbst entscheiden, ob sie hier Wolfs- oder Giraffensprache gebrauchen und den gewählten Beispielsatz anschließend in die andere Sprache „übersetzen“ (s. Abschnitt Übung in der Anlage 04.02).

Im Folgenden wird die Unterscheidung der Wolfs- und Giraffensprache geübt. In einem ersten Schritt füllen die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit das Arbeitsblatt Anlage 04.03 aus, indem sie ankreuzen, welcher Sprache sie den jeweiligen Satz zuordnen. Schülerinnen und Schüler, die unterschiedliche Lösungen haben, werden im Unterrichtsgespräch dazu ermuntert, den Satz so zu sprechen, dass er eindeutig der von ihnen gewählten Sprache zugeordnet werden kann. Dabei wird deutlich, dass der Ton die Musik macht, also je nach Tonfall der Satz auch eine entsprechende Wirkung haben kann!



Unterscheidung Wolfs- und Giraffensprache, s. Anlage 04.03

Damit die Schülerinnen und Schüler die Giraffensprache üben können, werden ihnen zunächst die vier Säulen der gewaltfreien Kommunikation = Giraffensprache vorgestellt. Danach bilden sie Dreierteams und üben die Giraffensprache in den drei angegebenen Situationen. Wichtig ist dabei, dass die Übenden hier durchwechseln und jede bzw. jeder Giraffenbotschaften formuliert. Ebenso ist die Rolle des Beobachtenden wichtig, sie bzw. er gibt immer eine freundliche und wertschätzende Rückmeldung. Das Arbeitsblatt darf selbstverständlich als Spickzettel verwendet werden. Die Lehrkraft nimmt ebenso die Rolle einer Beobachterin bzw. eines Beobachters ein.
Bei Unstimmigkeiten in den Dreierteams geht die Lehrkraft zu der Gruppe und versucht zu klären. Beim gemeinsamen Abschluss in der Klasse kann die Lehrkraft Fragen klären, die vielleicht in mehreren Gruppen aufgetaucht sind.



Übung der Giraffensprache, s. Anlage 04.04

Tipp aus der Praxis: „Es hilft den Schülerinnen und Schülern, wenn der Abschluss der Stunde wieder mit der gesamten Klasse erfolgt. Sinnvoll ist es, eine Feedbackrunde durchzuführen mit der Frage ‚Was habe ich aus der heutigen Unterrichtssequenz für mich mitgenommen?‘“

3. Abschluss

Zuletzt gibt die Lehrkraft als Hausaufgabe, dass die Schülerinnen und Schüler ein Konfliktgespräch führen und dabei wenigstens zwei der neu gelernten Regeln beachten sollen.

Hausaufgabe

Tipp aus der Praxis: „Um den Schülerinnen und Schülern den Umgang mit der gewaltfreien Kommunikation zu erleichtern, ist es wichtig, dass in einer Folgestunde nach den Erfahrungen mit der Hausaufgabe gefragt wird. Damit wird deutlich, dass das Einüben und der Gebrauch der Giraffensprache nicht von alleine gehen. Schließlich steht hinter der gewaltfreien Kommunikation eine Einstellung und Werthaltung und keine Gesprächstechnik.“

ANLAGEN zu UE 04 Streiten, ohne anderen weh zu tun

Anlage 04.01 – Einfühlübung *„Die Wirkung von Worten“*

Lest euch die Sätze abwechselnd gegenseitig vor.
Partnerin oder Partner A beginnt mit Satz 1., liest diesen ersten Satz Partnerin oder Partner B vor, Partnerin oder Partner B kreuzt in der Tabelle zum ersten Satz an, welches Gefühl dieser Satz in ihr oder ihm auslöst.

Danach beginnt Partnerin oder Partner B mit dem 2. Satz usw. und Partnerin oder Partner A kreuzt an.

Entscheidet euch spontan für das Gefühl und denkt nicht zu lange nach!

	Wenn ich den Beispielsatz höre, löst dieser in mir aus …				
Vier Beispielsätze	**Wut**	**Trauer**	**Angst**	**Überra-schung**	**Freude**
1. „Du Idiot, am liebsten würde ich dir eine in deine Fresse hauen!“					
2. „Das hast du super gemacht. Ich bin stolz auf dich!“					
3. „Warum hörst du mir nie zu? Ich suche mir jetzt jemand anderen, mit dem ich reden kann.“					
4. „Na, hast du dich wieder einge-schleimt? Du wirst schon sehen, was du davon hast.“					

Anlage 04.02 – Giraffensprache und Wolfssprache unterscheiden (mit Folgeseite kopieren; Vorder- und Rückseite)

Erklärung der Giraffensprache

Das größte Herz aller Landtiere auf der Welt hat die Giraffe. Sie braucht so ein großes Herz, um das Blut durch den langen Hals bis in den Kopf zu pumpen. Die Giraffe lebt friedlich mit den anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Zebras, den Löwen und den Elefanten.

Die Giraffe hat diesen langen Hals und sieht die Welt mehr von oben.
Daher kann sie vieles sehen und beobachten, was andere Tiere nicht sehen können.

Sie nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie mit ihrem langen Hals nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt somit keinen Streit mit der Giraffe und sie kann mit allen friedlich zusammenleben.

Aus diesen Gründen leihen wir uns den Namen der Giraffe für eine bestimmte Art, miteinander zu reden und miteinander umzugehen. Wir wollen von der Giraffensprache reden, wenn Menschen ein großes Herz haben, wenn sie andere gut verstehen und wenn sie offen und freundlich mit anderen sprechen. Die Giraffensprache hilft uns, wenn wir uns streiten oder unterschiedliche Meinungen haben.[2]

Merkmale der Giraffensprache

- ✓ Ich sage anderen was mich stört, ohne sie zu beleidigen.
- ✓ Ich sage, was ich fühle.
- ✓ Ich sage deutlich, was ich wünsche.
- ✓ Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.[3]

[2] Nach: BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule,* Download unter https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-anerkennung-grundschule-20420000/, S. 43 ff.
[3] A.a.O., S. 52.

Rückseite zu Anlage 04.02 – Erklärung Wolfssprache
mit Übung „Giraffen- und Wolfssprache unterscheiden“

Wolfssprache

Erwachsene und Kinder schaffen es nicht immer, in der Giraffensprache zu sprechen. Manchmal haben sie Sorgen, sind wütend und enttäuscht oder sie haben Angst. Dann benutzen sie die Wolfssprache.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie die Giraffen haben und nicht über ein so großes Herz verfügen. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an und verletzen sie in irgendeiner Weise. Und wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht.

Eine Sprache, die mit Ängsten, Enttäuschungen, Wut und Verschlossenheit einhergeht, wollen wir jetzt Wolfssprache nennen.[4]

Merkmale der Wolfssprache

- ✓ Ich tue anderen mit meinen Worten weh.
- ✓ Ich sage etwas Schlechtes über andere.
- ✓ Ich lasse anderen mit meinen Worten keine Wahl.
- ✓ Ich rede voller Wut und suche Streit.[5]

Übung:

Schreibe hier einen Satz auf, den du sagst, wenn du z. B. enttäuscht oder verletzt bist. Entscheide selbst, ob dieser Satz in Giraffen- oder Wolfssprache ist und schreibe ihn auf die richtige Zeile.
Anschließend übersetzt du deinen Beispielsatz in die „andere“ Sprache und schreibst ihn ebenfalls hier auf.

_____

_____

_____

[4] Nach: BIÖG (ehemals BZgA), *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule,* Download unter https://shop.bzga.de/achtsamkeit-und-anerkennung-grundschule-20420000/, S. 43 ff.
[5] A.a.O., S. 52.

Anlage 04.03 – Arbeitsblatt *Giraffensprache oder Wolfssprache?*

Welche Aussagen gehören zur Giraffensprache, welche zur Wolfssprache? Kreuze an!		
Du bist blöd!		
Das stimmt nicht.		
Verdammt noch mal, das musst du anders machen!		
Aua, das tut mir weh, du hast mich getreten!		
Du bist immer so gemein.		
Ich ärgere mich über dich.		
Du darfst nicht mit uns spielen!		
Du tickst wohl nicht richtig?		
Ich hätte gern, dass du dich meldest, nicht einfach rufst.		
Jetzt reicht´ s mir aber wirklich, ich geh´!		
Du Blödmann, kapierst du das immer noch nicht?		
Was soll denn dieser Schwachsinn?		
Ich hab´ das nicht verstanden, sag´s bitte noch mal.		
Wenn du so nuschelst, versteh ich dich leider nicht.		
Kannst du nicht einfach mal den Mund halten?		
Ich wüsste gern, was dich so ärgerlich macht.		
Wenn alle durcheinanderrufen, hör ich gar nichts.		
Ich versteh´ überhaupt nicht, was du willst.		
Es tut mir so leid, dass ich dich gestoßen habe.		
Ich weiß nicht mehr, wie ich dir das noch anders erklären soll.		

Fällt dir noch ein weiteres Beispiel ein?

Wenn du fertig bist, suche dir eine Partnerin oder einen Partner und vergleicht eure Ergebnisse. Wo gibt es Unterschiede?

Anlage: 04.04 – Übung *Gewaltfreie Kommunikation*

Die 4 Säulen der gewaltfreien Kommunikation	Was alles gehört zur Giraffensprache = zu einer gewaltfreien Kommunikation?
1. Erst nur beobachten, nicht bewerten Versuche, genau zu beobachten, was geschieht. Teile dann der bzw. dem anderen deine Beobachtung mit, ohne eine Bewertung.	▪ Beschränke dich beim Streit auf konkrete Handlungen, die du beobachtet hast (Dinge, die man sehen kann), und die dein Wohlbefinden beeinträchtigen.
2. Gefühle ausdrücken Teile erst danach mit, wie du dich fühlst, wenn du diese bestimmte Handlung erlebst oder beobachtest.	▪ Im zweiten Schritt sagst du, wie du dich in Verbindung mit der Beobachtung, die dich gestört hat, fühlst. Beachte, dass deine Gefühle echt sein müssen. Es gibt die Grundgefühle Freude, Trauer, Wut, Angst und Ekel. Du erkennst sie immer daran, dass du sie auch körperlich spürst. Gefühle entstehen übrigens, wenn Bedürfnisse erfüllt werden (Freude) oder wenn sie missachtet werden (z. B. bei Angst).
3. Bedürfnisse erkennen und akzeptieren Versuche zu verstehen, welche Bedürfnisse andere dazu verleitet haben, so mit dir zu sprechen, wie es dir nicht gefällt.	▪ Gewaltfreier Umgang mit anderen setzt voraus, dass ich die Bedürfnisse, Wünsche, Werte (was anderen wichtig ist) erkenne und sehe, dass ihre bzw. seine Gefühle, die mich verletzen, daraus entstanden sind.
4. Bitten aussprechen Mache dir klar, was du von der anderen bzw. dem anderen möchtest oder brauchst und sage ihr bzw. ihm dies ohne Vorwurf oder Aggression.	▪ Gewaltfrei werden Auseinandersetzungen oder Konflikte, wenn ich andere nicht beschimpfe, beleidige oder herabsetze, sondern sie um eine bestimmte Handlung, Reaktion oder Verhaltensweise bitte, damit wir besser miteinander klarkommen.

Bildet ein Dreierteam und übt die Giraffensprache = gewaltfreie Kommunikation

Spielt die folgenden Beispielsituationen durch. Übt reihum, so dass jede Person einmal Person A (die etwas falsch gemacht hat), Person B (die versucht ihre Meinung zu sagen) und Beobachterin bzw. Beobachter C ist. Jede Situation darf nur wenige Sätze enthalten. Denkt kurz darüber nach, was ihr als Person A oder Person B sagen wollt.
Wichtig ist, dass alle die Giraffensprache verwenden, also auch Beobachterin bzw. Beobachter C bei der freundlichen und wertschätzenden Rückmeldung darüber, ob die Regeln eingehalten wurden.

Vorschläge für Beispielsituationen:

1. Deine Freundin bzw. dein Freund (A) hat sich ein schönes und für dich wertvolles Buch von dir (B) ausgeliehen und es seit Wochen nicht zurückgegeben, obwohl du sie bzw. ihn schon öfter daran erinnerst hast.
   Du bist sehr verärgert. Heute sprichst du sie bzw. ihn deswegen wieder an und deine Freundin bzw. dein Freund antwortet dir.

2. Du (A) bist zu einem Training im Verein zu spät gekommen und die Trainerin bzw. der Trainer (B) macht dir Vorwürfe.
   Du fühlst dich verletzt und antwortest.

3. Du (A) hast vergessen, deiner Mutter bzw. deinem Vater (B) ein wichtiges Telefonat auszurichten.
   Deine Mutter bzw. dein Vater ist deswegen sehr sauer und schimpft mit dir. Du versuchst sie bzw. ihn zu beruhigen.