

Die Giraffensprache

nach dem Modell der gewaltfreien Kommunikation
von Marshall Rosenberg



Den SchülerInnen und den PädagogInnen wird im Alltag immer wieder vor Augen geführt, dass einige Kinder sich besonders in Streitsituationen nicht besonders höflich begegnen und sich oftmals mit Worten sehr verletzen. Diese unfreundliche und konfliktfördernde Sprache erinnert oft an einen wütenden, knurrenden und schlecht gelaunten Wolf, der nicht sagt, wie es ihm geht oder wie traurig er ist.

Er versucht nicht, den Konflikt zu lösen, sondern dem anderen weh zu tun und ihm die Schuld für den Konflikt zuzuschieben. Deshalb sprechen wir bei dieser Art der Kommunikation auch von der „Wolfssprache“.

Doch die Wolfssprache löst keine Probleme, sondern verstärkt sie. Und das wollen wir an unserer Schule nicht. Deshalb machen wir uns auf die Suche nach einer friedlichen und freundlichen Sprache, mit der wir unsere Konflikte lösen können.

Gemeinsam überquerten wir das Mittelmeer und landeten schließlich in Afrika, wo ein riesiges Tier mit dem größten Herzen aller Landtiere beheimatet ist:

Die Giraffe.

Sie lebt dort friedlich mit den Nilpferden, Zebras, Antilopen, Löwen und Elefanten zusammen. Die Giraffe sieht die Welt mit ihrem langen Hals von oben und kann vieles beobachten und fühlen, was andere gar nicht sehen können. Die Giraffe nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt somit keinen Streit mit der Giraffe; sie lebt mit allen friedlich zusammen.

Die Giraffensprache gliedert sich in 4 Schritte:

1. Beobachten, nicht urteilen

Bei diesem ersten Schritt wird lediglich beobachtet und nicht bewertet. Die Trennung zwischen **Beobachten** und Bewerten ist deshalb wichtig, damit euer Gegenüber nicht abblckt, wenn er/ sie das Gefühl hat kritisiert zu werden.

"**Ich sehe**, dass du mir meine Federtasche einfach weggenommen hast!"

2. Gefühl erspüren

Beim zweiten Schritt geht es darum, sich unserer **Gefühle** bewusst zu werden. Welche Emotionen löst die Situation bei mir aus? Übernehmt die Verantwortung für eure eigenen Gefühle und gebt nicht anderen dafür die Schuld. Sortiert positive und negative Gefühle und lernt, dass Gestik, Mimik, Sprache und Stimme Gefühle ausdrücken.

„**Ich fühle** mich wütend und auch traurig, wenn Du mir meine Federtasche wegnimmst!“

3. Bedürfnis benennen

Gefühle haben immer etwas mit **Bedürfnissen** zu tun. Wir müssen lernen eigene Gefühle zu kennen, nur so können wir sie dem gegenüber auch glaubhaft vermitteln. Dabei ist es wichtig nicht zu bewerten, sondern bei sich zu bleiben: Redet ihr wirklich über das, was ihr braucht oder über das, was eurer Meinung nach mit eurem Gegenüber nicht stimmt?

„**Ich wünsche** mir mehr Rücksicht!“

4. Bitte formulieren

Der abschließende Schritt ist, eine **Bitte** zu formulieren, damit diese Situation zukünftig möglichst vermieden werden kann. Die Bitte sollte positiv und nicht fordernd formuliert werden. Die Bitte sollte eine „Ich- Botschaft“ (ich wünsche mir....) und keine Du- Botschaft (du sollst zukünftig.....) beinhalten. Denn „Du- Botschaften“ können schnell als Kritik bewertet werden. Und bei Kritik neigt man dazu trotzig zu werden oder nicht mehr zuzuhören.

„**Ich bitte dich/ ich wünsche mir**, dass du mir meine Federtasche nicht mehr einfach so wegnimmst.“

Mit pädagogischer Hilfe werden die Kinder unserer Schule im Bedarfsfall die friedliche Sprache der Giraffe kennenlernen und immer wieder versuchen, sie aufzugreifen und umzusetzen.

Wir wünschen uns doch alle einen achtsamen und freundlichen Umgang miteinander, so dass wir uns an unserer Schule richtig wohlfühlen können.