

4.1.3 Kommunikation

Grundwissen

- Kommunikation entwickeln S. 2
- Grundfunktionen der Kommunikation S. 3
- Die vier Seiten der Nachricht S. 5
- Gelungene Kommunikation in Konflikten S. 7
- Bedingungen für gute Gespräche mit Kindern S. 9
- Gewaltfreie Kommunikation S. 10
- Lehrer-Eltern-Kommunikation S. 12
- Überlegungen zur Umsetzung S. 14
- Die Materialien im Überblick S. 16

Materialien

Für Lehrkräfte und Eltern

- M 1: Aktives Zuhören S. 19
- M 2: Ich-Botschaften S. 20
- M 3: Gewaltfreie Kommunikation S. 21
- M 4: Lehrer-Eltern-Kommunikation S. 22

Für den Unterricht

- M 5: Giraffensprache S. 23
- M 6: Wolfssprache S. 24
- M 7: Giraffensprache oder Wolfssprache? S. 25
- M 8: Gutes Zuhören S. 26
- M 9: Empfindungen S. 27
- M 10: Information und Meinung S. 28
- M 11: Körpersprache S. 29
- M 12: Zehn coole Tipps S. 30
- M 13: Gesprächsphasen S. 31
- M 14: So oder so? S. 32
- M 15: Feedbackregeln S. 33
- M 16: Gesprächsverhalten im Unterricht S. 34



In diesem Baustein werden die Grundlagen und Grundregeln gelungener Kommunikation vorgestellt.

Aktives Zuhören, Ich-Botschaften sowie das Modell der gewaltfreien Kommunikation stehen dabei im Mittelpunkt.

Günther Gugel: Handbuch Gewaltprävention in der Grundschule.

Grundlagen - Lernfelder - Handlungsmöglichkeiten. Bausteine für die praktische Arbeit.

©2007, Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V. – WSD Pro Child e.V.

Gestaltung: Manuela Wilmsen, eyegensinn

Fotos: Jan Roeder, Gauting

Kommunikation entwickeln

Kommunikation ist der Schlüssel zur gewaltfreien Konfliktbearbeitung. Allerdings muss diese Kommunikation bestimmten Ansprüchen genügen. Marshall B. Rosenberg bezeichnet diese Form als „gewaltfreie Kommunikation“. Gewaltfreie Kommunikation ist inzwischen fester Bestandteil in allen Mediationsausbildungen und in ziviler Konfliktbearbeitung.



Kommunikation wird im täglichen Miteinander gelernt und kann gezielt gefördert werden. Dabei geht es jedoch nicht nur um die verbalen und nonverbalen Kommunikationstechniken der Schülerinnen und Schüler, sondern auch um das Kommunikationsverhalten der Lehrerinnen und Lehrer sowie der Eltern. Kommunikation von Erwachsenen mit Kindern ist immer von einem deutlichen Machtgefälle geprägt. Dieses darf nicht zuungunsten der Kinder missbraucht werden. Der wichtigste Grundsatz für eine gelingende Kommunikationssituation ist deshalb der gegenseitige Respekt und die Akzeptanz.

Kommunikation			
verbale		nonverbale	
Vokal	Sprache	Körperausdruck <i>Gestik, Mimik</i>	Körperergänzend <i>Accessoires, Kleidung, Räume</i>

Grundfunktionen der Kommunikation

Ausloten von Macht

In vielen Kommunikationssituationen (also auch in Schule und Unterricht) versuchen die Schülerinnen und Schüler, die Kontrolle über die Situation und die anderen zu erlangen. Dies geschieht durch (bewusste oder unbewusste, verbale oder nonverbale) Beeinflussung der anderen. Solche Kontrollversuche können sich ausdrücken in:

- viel reden,
- viel fragen,
- wenig von sich zeigen,
- direktem (demonstrativem) Blickkontakt,
- betont lockerer Haltung,
- starker Steuerung des Gesprächs,
- Unterbrechen des Gegenübers,
- abrupter Beendigung des Gesprächs,
- ...

Auch soziale Sprachstile unterstützen solche Kontrollversuche: Ein großer und differenzierter Wortschatz, hohe Sprechgeschwindigkeit, gute Aussprache sowie eine korrekte Hochsprache werden z. B. allgemein mit Kompetenz und hohem sozialen Status in Verbindung gebracht. Dies heißt auch, dass diese Merkmale bewusst zur Beeinflussung der anderen eingesetzt werden (können).

Die richtige Nähe finden

Die mit der Kommunikation verbundene Aufnahme sozialer Beziehungen hat immer auch eine Dimension von Nähe und Distanz, von Zuneigung und Ablehnung.

Dies kommt u. a. durch Blickkontakt (oder Vermeidung von Blickkontakt), offene (oder geschlossene) Körperhaltung oder das Einbeziehen (oder Vermeiden) privater Themen zum Ausdruck.

Welches Maß an Nähe bzw. Distanz als „normal“ betrachtet wird, hängt dabei von der Art der Beziehung ab (Eltern – Kind, Lehrer – Schüler, Freund – Freundin, ...). Nähe drückt sich oft darin aus, dass einer einem anderen bewusst Informationen über sich selbst zur Verfügung stellt, die dem anderen normalerweise in dieser Situation nicht zur Verfügung stehen

Grundwissen



(z. B. durch erzählen, Zimmer zeigen, Freunde vorstellen, ins Elternhaus mitnehmen etc.).

Diese Selbstenthüllung ist jedoch mit der Forderung nach angemessener Erwidern verbunden. Die dahinterstehende Absicht ist, eine positive Wertschätzung für das eigene Selbst zu schaffen.

Vgl. J. M. Wiemann / H. Giles: Interpersonelle Kommunikation als Grundlage aller Beziehungen des Lebens. In: Wolfgang Stroebe u. a.: Sozialpsychologie. Berlin u. a. 1990, S. 209–231.

Diese beiden Grundfunktionen spielen natürlich auch in der schulischen Kommunikation sowie in der zwischen Erwachsenen und Kindern eine besondere Rolle, da Kinder hier von ihren Voraussetzungen her, aber auch aufgrund der Rollendefinition, zunächst in der schwächeren Position sind, ist eine besondere Rücksichtnahme und Sensibilität der Erwachsenen notwendig.

Grundwissen



Die vier Seiten der Nachricht

Jede Nachricht (Information, Kommunikation) hat neben der Inhalts- und Beziehungsseite noch zwei weitere wichtige Aspekte: die Selbstoffenbarung und den Appell.

Dieses Modell wurde von dem Hamburger Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun auf der Grundlage der Überlegungen von Paul Watzlawick entwickelt.

Der Sachinhalt

Zunächst beinhaltet eine Nachricht eine Sachinformation (Darstellung von Sachverhalten). Dies ist der auf ein Sachziel bezogene Austausch von Informationen und Argumenten, das Abwägen und Entscheiden.

Die Selbstoffenbarung

In jeder Nachricht stecken nicht nur Informationen über die mitgeteilten Sachinhalte, sondern auch Informationen über die Person, die spricht. Mit dem Begriff Selbstoffenbarung soll sowohl die gewollte Selbstdarstellung als auch die unfreiwillige Selbstenthüllung eingeschlossen werden.

Die Beziehung

Aus jeder Nachricht geht hervor, wie der Sender zum Empfänger steht, was er von ihm hält. Oft zeigt sich dies in der gewählten Formulierung und im Tonfall und anderen nicht-sprachlichen Begleitsignalen. Für diese Seite der Nachricht ist der Empfänger besonders empfindlich; denn hier fühlt er sich als Person in bestimmter Weise behandelt (oder misshandelt).

Der Appell

Es wird kaum etwas nur so gesagt – fast alle Nachrichten haben den Zweck oder die tatsächliche Wirkung, auf den anderen Einfluss zu nehmen. Der Appell-Aspekt ist vom Beziehungsaspekt zu unterscheiden. Denn den gleichen Appell kann man ganz verschieden senden: der Empfänger kann sich vollwertig oder herabsetzend behandelt fühlen.

Da alle vier Seiten immer gleichzeitig im Spiele sind, muss der „kommunikationsfähige Sender“ sie sozusagen alle beherrschen. Einseitige Beherrschung stiftet Kommunikationsstörungen. So nützt es z. B. wenig, sachlich recht zu haben, wenn man gleichzeitig auf der Beziehungsseite Unheil stiftet.



Grundwissen

Funktionen des Blickkontaktes*Ein Blickkontakt signalisiert*

- Interesse an Kommunikation;
- Interesse, die (räumliche) Distanz zu verringern;
- Kontrolle der Situation, Einschüchterung;
- Aufforderung zur Antwort, Äußerung.

Vermeidung von Blickkontakt signalisiert

- dass kein Kontaktwunsch besteht;
- eine Distanz trotz erzwungener körperliche Nähe (z.B. in der S-Bahn) gewahrt werden soll;
- dass Gefühle nicht direkt gezeigt werden sollen.

Die Sicht des Gegenübers

Betrachtet man die vier Seiten der Nachricht aus der Sicht des Gegenübers, so ist, je nachdem auf welcher Seite er/sie hört, seine/ihre Empfangstätigkeit eine andere:

- Er/Sie versucht, den Sachinhalt zu verstehen.
- Sobald er/sie die Nachricht auf die Selbstoffenbarungsseite hin abklopft, ist er/sie personaldiagnostisch tätig: „Was ist das für einer?“.
- Durch die Beziehungsseite ist die Empfängerin bzw. der Empfänger persönlich betroffen: „Wie steht der Sender zu mir?“.
- Die Auswertung der Appell-Seite schließlich geschieht unter der Fragestellung „Wo will er/sie mich hinhaben?“.

Was zwischenmenschliche Kommunikation so kompliziert macht, ist: Der Empfänger hat prinzipiell die freie Auswahl, auf welche Seite der Nachricht er reagieren will.

Auch Schülerinnen und Schüler haben diese Wahl, „nur“ auf eine Seite der Nachricht zu hören. Wird im Unterricht nur und ausschließlich über Inhalte gesprochen, so wird man der Komplexität menschlicher Kommunikation nicht gerecht.

Vgl. Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden. 3 Bde. Reinbek 1998.

Grundwissen

Gelungene Kommunikation in Konflikten

Die Grundlagen

Anerkennung, Wertschätzung und das Bemühen um ein Verstehen des Gegenübers sind die Grundlagen für Konfliktgespräche. Dies bedeutet auch, Menschen nicht mit den Problemen gleichzusetzen.

„Das Wesentliche ist unsichtbar“

Wie bei einem Eisberg ist auch im Konfliktgeschehen nur ein Teil der Dynamik (die Sachebene) unmittelbar zugänglich. Die anderen Teile (z.B. Gefühle und Wünsche) müssen erschlossen werden. Dies macht das Sprechen über Konflikte oft schwierig.

Subjektive Sichtweisen im Konflikt in Rechnung stellen

Konflikte werden von den Konfliktparteien jeweils in ihrer eigenen subjektiven Sichtweise und Logik wahrgenommen und interpretiert.

Den richtigen Sprachgebrauch finden

Der persönliche Sprachgebrauch sollte sensibel mit Bezeichnungen und Begriffen umgehen. Deshalb sollten sexistische Wendungen und gewaltförmige Ausdrücke vermieden werden. Auch Killerphrasen sind fehl am Platz.

Zuhören lernen

Ausreden lassen und einander einfühlsam zuhören ermöglichen es, die Anliegen des Anderen zu verstehen.

Ich-Botschaften verwenden

In Ich-Form zu sprechen bedeutet, Verantwortung für das Gesagte zu übernehmen, direkt und konkret zu sein. Der (Konflikt)Partner wird nicht beschuldigt („Du ...“), sondern die Wirkung seines Handelns auf mich selbst steht im Zentrum der eigenen Aussagen.

Körpersprache wahrnehmen und beachten

Körpersprache ist oft eindeutiger als Worte, wenngleich sie immer von neuem entschlüsselt werden muss. Konflikt- und Krisensituationen sind meistens am Gesichtsausdruck, unwillkürlichen Gesten und der gesamten Haltung ablesbar.

Nonverbale Kommunikation

Nonverbale Kommunikation ist direkter und aussagekräftiger als verbale. Sie richtig zu entschlüsseln und sie für den eigenen Ausdruck einzusetzen, ist für einen reibungslosen zwischenmenschlichen Umgang wichtig.

Auch in Konflikten und bei Gewalttätigkeiten spielt die Körpersprache eine wichtige Rolle. Zu wissen, welche nonverbalen Ausdrucksformen eher anheizen und eskalieren und welche eher deeskalierend wirken, ist für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zentral. Konflikte haben ihre eigene Dynamik – sie verlaufen in verschiedenen Phasen. Diese Phasen sind auch im Bereich der Kommunikation durch unterschiedliche körpersprachliche Ausdrucksweisen gekennzeichnet. Körpersprache schließt dabei auch Symbole, Gesten und Rituale mit ein.

Zu diesen körpersprachlichen Ausdrucksweisen gehören:

- Höflichkeits- und Grußgesten;
- Drohgebärden, Demonstrationen von Macht und Überlegenheit;
- Unschuldsbeteuerungen;
- Trauer und Wut;
- Vergebung und Versöhnung.

Augenkontakt

In westlichen Kulturen legt man viel Wert auf Augenkontakt, da dieser Interesse und Aufmerksamkeit signalisiert. In verschiedenen anderen Kulturen signalisiert Augenkontakt zu Eltern oder Erwachsenen Respektlosigkeit und wird deshalb vermieden. Manchmal ist es für ein Kind angenehmer, reden zu können, ohne Augenkontakt halten zu müssen, dies ist z.B. auch bei Gesprächen während eines gemeinsamen Tuns so.

Zuhören

Für ein gutes Gespräch ist eine gemeinsame Gesprächsbasis wichtig. Hierzu gehört, dass das Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern nicht ausgenutzt wird und das Kind ungestört seine Gedanken und seine Version einer Geschichte darstellen kann. Zuhören können ist ein Schlüssel für das Gespräch mit Kindern.

Demonstration von Überlegenheit und Stärke kann hier ebenso dazugehören wie Unsicherheiten oder Demutsgesten.

Mit Fragen sparsam umgehen

Fragen sind ein wichtiges Hilfsmittel, um Interessen zu klären und verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes zu erhellen. Mit Fragen muss jedoch sehr sensibel umgegangen werden. Nicht „Ausfragen“ darf das Ziel sein, sondern ein besseres gegenseitiges Verstehen.

Feedback ermöglichen

Feedback soll beschreiben, nicht interpretieren. Es soll sich auf konkrete Einzelheiten beziehen. Moralische Bewertungen und Interpretationen sollen vermieden werden.

Metakommunikation

Darüber zu sprechen, wie man spricht, die bewusste Auseinandersetzung darüber, wie Streitende miteinander umgehen, welche Gefühle die Äußerungen ihres Konfliktpartners bei ihnen auslösen und wie die Botschaften des Gesprächspartners bei ihnen ankommen, kann zur Konfliktlösung beitragen.

Grundwissen

Bedingungen für gute Gespräche mit Kindern

Qualität eines Gesprächs mit Kindern

Ein „gutes“ Gespräch bedeutet,

dass sich die Gesprächspartner wohl fühlen und dass die wechselseitigen Ziele einigermaßen erreicht sind oder dass sie sich über das Nichterreichen des Ziels einig sind. Mit anderen Worten: dass nicht nur der Erwachsene erreicht hat, was er will. Das bedeutet, dass sich die Gesprächspartner respektieren, unabhängig vom Inhalt des Gesprächs.

Ein „offenes“ Gespräch heißt,

dass das Kind seine Meinung und Gefühle äußern kann, ohne vom Erwachsenen gelenkt oder in die Irre geführt zu werden, also wenn es keinen Erwachsenen gibt, der einseitig die Richtung des Gesprächs bestimmt.

Ein „gutes“ Gespräch ist voller Wärme, Respekt und Interesse.

Kommunikationsbedingungen für die Gesprächsführung mit Kindern

1. Dieselbe (Augen-)Höhe wie das Kind einnehmen.
2. Das Kind anschauen, während man spricht.
3. Abwechselnd Augenkontakt herstellen und unterbrechen, während man mit dem Kind spricht.
4. Dafür sorgen, dass sich das Kind wohl fühlt.
5. Dem Kind zuhören.
6. Mit Beispielen zeigen, dass bei einem ankommt, was das Kind sagt.
7. Das Kind dazu ermutigen, zu erzählen, was es empfindet oder will, weil man das sonst nicht weiß.
8. Spielen und reden möglichst kombinieren.
9. Darauf hinweisen, dass man das Gespräch unterbricht und später fortsetzen wird, sobald man merkt, dass das Kind nicht mehr bei der Sache ist.
10. Dafür sorgen, dass das Kind nach einem schwierigen Gespräch wieder zu sich kommen kann.

Martine F. Delfos: „Sag mir mal ...“ Gesprächsführung mit Kindern. Weinheim und Basel 2004, S. 72 f.

Dieselbe (Augen-)Höhe

„Wenn wir möchten, dass uns ein Kind zuhört, sollten wir besser stehen bleiben. Wollen wir uns mit einem Kind austauschen, werden wir uns auf die gleiche Höhe begeben müssen. Wollen wir, dass uns ein Kind etwas erzählt und Verantwortung für das Gespräch empfindet, dann müssen wir eine niedrigere und tiefere Körperhaltung einnehmen als das Kind.“

Martine F. Delfos: „Sag mir mal ...“ Gesprächsführung mit Kindern. Weinheim und Basel 2004, S. 78.

Grundwissen



Gewaltfreie Kommunikation

Um für das Kommunikationsverhalten sensibel zu werden, werden in Anlehnung an das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg oft die Begriffe und Metaphern „Wolfssprache“ und „Girafensprache“ verwendet. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass es förderliche und hinderliche Kommunikationsstrategien gibt. Gerade für Grundschüler ist dieses Konzept sehr anschaulich und nachvollziehbar.

Wolfssprache

Der Wolf steht für das, was Kommunikation schwierig macht. Er gibt sich manchmal äußerlich höflich und diplomatisch, manchmal emotional, aggressiv und verletzend. Er zeigt sich nicht immer wild, erschreckend und zähnefletschend, sondern versucht auch im Zorn, seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Seine wirklichen Gefühle will er verbergen.

Grundwissen



In der Wolfssprache wird beurteilt, was gut und schlecht ist, was normal und unnormal ist. Es geht darum, wer Recht oder Unrecht hat.

Die Verantwortung wird auf andere geschoben. Man beruft sich auf Anordnungen und Hinweise „von oben“.

Menschen verdienen für ihr Verhalten Strafe oder Belohnung. Das Böse wird bestraft, das Gute belohnt.

Rosenberg nennt unseren „normalen“ sozialen Umgangston „Wolfssprache“. Sie ist gekennzeichnet durch:

- Analyse: „wenn du das beachtet hättest ...“
- Kritik: „so ist das falsch, das macht man so ...“

- Interpretationen : „du machst das, weil ...“
- Wertungen: „du bist klug, faul, richtig, falsch ...“
- Strafandrohungen: „wenn du nicht sofort ..., dann ...“
- Regeln und Normen
- Sich im Recht fühlen.

Resultat der Wolfssprache ist in der Regel, dass der andere sich schlecht fühlt, sich wehrt oder ausweicht. In jedem Fall provoziert die Wolfssprache gegenseitige Aggressionen.

Nach Rosenberg repräsentiert die Wolfssprache den eher missglückten Versuch, ein Bedürfnis auszudrücken.

Giraffensprache

Giraffensprache macht Kommunikation leichter und angenehmer. Sie versucht, keine Ängste und Unsicherheiten zu wecken. Sie ist geprägt vom Bemühen um einen achtsamen Umgang und von Einfühlungsvermögen in andere und sich selbst.

- Die Giraffe zeigt, wie ihr zumute ist und was sie braucht. Sie hat keine Angst vor Gefühlen.
- Sie verletzt nicht und setzt andere nicht herab.
- Sie geht davon aus, dass jeder die Verantwortung für sein Handeln übernehmen sollte.

Mit „Giraffenohren“ hören bedeutet, die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, die angesprochen werden, wahrzunehmen.

Die Giraffensprache ist die Sprache des Herzens.

- Sie achtet auf Gefühle.
- Sie versucht, die Bedürfnisse des Anderen herauszufinden.
- Sie trennt Beobachtung und Bewertung.
- Sie bittet statt zu fordern.

Niemand kommuniziert nur in der einen oder anderen Art und Weise. Im Alltag vermischen sich die beiden Strategien.

Nach: Psychologische_Gesprächsführung/Gewaltfreie_Kommunikation/ gewaltfreie_kommunikation.html

Bundeszentrale für gesundheitsliche Aufklärung (Hrsg.): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln 2002, S. 39 f.

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2002.

Hinter die Kulissen schauen

Gewaltfreie Kommunikation heißt für Sie also, hinter die Kulisse der üblichen Drohgebärden auf die verletzten und versteckten menschlichen Gefühle, auf die eigentlichen Handlungsmotive zu schauen?

„Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch, da treffen wir uns,“ sagt ein persisches Sprichwort. Ich helfe den streitenden Parteien, sich über ihre wechselseitigen Grundbedürfnisse klar zu werden. Die sind bei allen Menschen gleich. Gewaltfreie Kommunikation ist ein Ansatz, der uns helfen kann, vertrauensvoll und mitfühlend miteinander umzugehen und zum gegenseitigen Wohl beizutragen, nicht die ewig gleichen Kampfschemen und verletzenden Argumente auszutauschen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sowohl in der politischen Arena, in Unternehmen, in der Schule oder in der Familie jeder Konflikt gelöst werden kann, sobald die Beteiligten nicht mehr mit Schaum vor dem Mund reden, sondern die Motive und Grundbedürfnisse des anderen verstehen lernen.

Interview mit Marshall B. Rosenberg über Weltfrieden und gewaltfreie Kommunikation von Swantje Strieder.

www.peace-counts.org

Elternarbeit

Zur Elternarbeit gehören Maßnahmen, Veranstaltungen und Angebote von Schulen und Kindergärten für Eltern, mit denen eine wechselseitige Abstimmung und Unterstützung der jeweiligen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen erreicht werden soll. Dazu gehören v.a. Elternsprechstunden, regelmäßige Elternabende, Mitbestimmung der Eltern bzw. Elternvertretungen, Hausbesuche und Elternarbeit im Unterricht.

Peter Matthias Gaede / Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG (Hrsg.): GEO-Themenlexikon Psychologie. A-L. Mannheim 2007, S. 130.

Lehrer-Eltern-Kommunikation

Lehrer-Eltern-Kommunikation ist oft Krisenkommunikation. Welche Probleme auftreten und welche Lösungsmöglichkeiten von den Betroffenen gesehen werden, zeigt folgender Auszug aus dem Protokoll eines Elternrates.

Vergangenheit

- Abwehrhaltung bei Gespräch/Anruf
- Eltern und Lehrer haben gute Erfahrung mit Kommunikation untereinander
- Positiv: Terminplanung
- Vorurteile gegen Lehrer im direkten Gespräch abgebaut
- Fehlende Offenheit von Lehrkräften in wichtigen Fragen von Verantwortung
- Lehrer sehen sich bei Aufsichtspflicht in ihrem Vertrauen missbraucht

Gegenwart

- Betroffene Eltern sollten kommen und offen reden
- Lehrer stellen sich vor (Elternabend)
- Mangelnder Informationsfluss
- Anhörung gut (gemeint ist: vor der Zeugniskonferenz)
- Erziehungsauftrag der Eltern kann nicht durch die Schule erfüllt werden
- Vieles ist okay
- Eine Minderheit kostet zuviel Kraft
- Lehrer wünschen sich Respekt

Zukunft

- Persönliche Gespräche statt Telefonat
- Lehrer wollen direkt und angemessen kritisiert werden
- Konflikte stellvertretend ansprechen
- Häufige Elternstammtische, auch ohne Lehrer
- Aktive Elternvertreter
- Gemeinsame Eltern-Schüler-Abende
- Gespräche lösungsbereit und ergebnisoffen führen
- Rechtzeitige Information
- Transparenz von Planung
- Wir wollen ein Elternsprechzimmer
- Offenheit
- Ernstnehmen gegenseitiger Interessen

- Feste Sprechzeiten
- Bildung positiv erleben
- Regeln sollen von allen konsequent eingehalten werden
- Besserer Austausch der Eltern untereinander
- Überprüfung von eigener Kommunikation
- Bessere Kommunikation innerhalb der Elternschaft
- Üben von Kommunikation
- Mehr Infos über die Funktion von Beratungslehrern
- Fehler eingestehen
- Information
- Wir Eltern/Lehrer wollen zusammenarbeiten
- Kürzere Wege
- Aus Schwierigkeiten lernen
- Eltern-Lehrer-Schüler-Veranstaltungen, z.B. Spielenachmittage
- Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen Lehrern
- Mehr Kommunikation zwischen Lehrern – Eltern über Anrufe
- Wunsch, dass Eltern Lehrern vertrauen
- Initiative von BEIDEN Seiten
- Eltern wünschen sich konsequentes Lehrerverhalten
- Stammtisch mit Lehrern
- Umgang mit den Eltern von volljährigen Schülern
- Mediation
- Bei Verhaltensauffälligkeiten schneller reagieren

Elternrat Gymnasium Coreystraße, Protokoll, 29.9.2002.

<http://www.hh.schule.de/GyCor/eltern/Archiv.html>

Grundwissen



Überlegungen zur Umsetzung

Kommunikation wird hier nicht in allen Bezügen und Facetten aufgegriffen, sondern primär unter dem Aspekt des angemessenen Selbstausdrucks sowie im Kontext von Konfliktbearbeitung gesehen.

Bei allen Konzepten der konstruktiven Konfliktbearbeitung (u.a. Mediation, Schüler-Streit-Schlichtung) spielen das „aktive Zuhören“ sowie „Ich-Botschaften“ als Grundqualifikationen eine zentrale Rolle. Desweiteren hat Marshall B. Rosenberg ein spezifisches Modell der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt das von einem bedürfnisorientierten Ansatz ausgeht und bereits bei Kindern eingeführt werden kann.

Eltern, Lehrerinnen und Lehrer

Da Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer für die Kinder zentrale Lernmodelle sind, kommt es auch stark darauf an, deren Kommunikationsverhalten immer wieder kritisch zu überprüfen. (M 1 – M 3)

Die Eltern-Lehrer-Kommunikation ist in vielen Schulen nicht immer optimal entwickelt. (M 4)

Schülerinnen und Schüler

In der Grundschule geht es für die Schülerinnen und Schüler um folgende Bereiche:

- Hilfreiche Kommunikationsformen zu erlernen. (M 5 – M 8)
- Kommunikations- und Gesprächsregeln zu kennen. (M 9 – M 10)
- Informationen differenziert zu erfassen. (M 10, M 11).
- In Problemsituationen angemessen zu reagieren. (M 12 – M 14).
- Feedback geben und annehmen zu können und mit Kommunikationsstörungen umgehen zu lernen. (M 15)
- Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu können. (M 16).

Interkulturelle Kommunikation

Aspekte interkultureller Kommunikation spielen auch im Schulbereich eine zunehmend wichtige Rolle. Kulturelle Besonderheiten zu kennen, wahrzunehmen und zu respektieren, ist dabei wichtig. Dialog zwischen Kulturen ist immer zunächst Dialog zwischen Menschen.

Schulischer Unterricht stellt eine spezifische Kommunikationssituation dar, in der die Grundformen von Kommunikation laufend geübt werden können. Spezielle Übungseinheiten vertiefen und reflektieren das Geschehen.

Zentrale Lernbereiche in diesem Kontext sind:

- Sich ausdrücken können.
- Wünsche, Gedanken und Interessen mitteilen können.
- Verantwortung für das Gesprochene übernehmen.
- „Ich- und Du-Botschaften“ unterscheiden können.
- Aktiv Zuhören können.
- Informationen erfragen können.
- Feedback geben und annehmen können.
- Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation kennen.
- Nonverbale Signale entschlüsseln können.
- Gefühle ausdrücken und benennen können.

Grundwissen

Bitte beachten Sie, dass die Bereiche „Nonverbale Kommunikation“ und „Gefühle ausdrücken“ ausführlich im Baustein „Emotionale Intelligenz“ aufgegriffen werden.

Hinweis zu den Materialien

Auf verschiedenen Arbeitsblättern ist eine Arbeitsanweisung für die Lehrkräfte enthalten. Diese Arbeitsanweisung sollte beim Kopieren abgedeckt werden.

Dies betrifft hier: M 6.

Ergänzende Bausteine

- 4.1.1** Soziale Wahrnehmung
- 4.1.2** Emotionale Intelligenz

Die Materialien im Überblick

	Materialien	Beschreibung	Vorgehen
FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN	M 1: Aktives Zuhören	M 1 beschreibt das Konzept des aktiven Zuhörens und bietet hierzu Übungen an.	Das Konzept wird vorgestellt und in Kleingruppen geübt. Die Relevanz für Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention wird diskutiert.
	M 2: Ich-Botschaften	Das Arbeitsblatt verdeutlicht, was Ich-Botschaften sind und gibt konkrete Beispiele.	Vorstellung und Übung in Kleingruppen (Eltern und Lehrkräfte). Was bedeutet die Anwendung von Ich-Botschaften für die tägliche Kommunikation?
	M 3: Gewaltfreie Kommunikation	Die Grundelemente von gewaltfreier Kommunikation werden beschrieben: genau beobachten, Gefühle ausdrücken, Bedürfnisse erkennen, Bitten aussprechen.	Als Weiterführung und Vertiefung von M 1 und M 2 wird Gewaltfreie Kommunikation eingeführt. Welche Bedürfnisse kommen in der jeweiligen Handlung / Äußerung zum Ausdruck?
	M 4: Lehrer-Eltern-Kommunikation	M 4 beinhaltet ein Frageraster, das die Erfahrungen und Wünsche an die Lehrer-Eltern-Kommunikation unter den Aspekten Verangenheit, Gegenwart, Zukunft aufgreift.	M 4 wird zunächst individuell ausgefüllt. In einer zweiten Runde bilden sich Kleingruppen, um die individuellen Sichtweisen zu diskutieren. Die Gruppenergebnisse werden im Plenum vorgestellt.
UNTERRICHT	M 5: Giraffensprache	„Giraffensprache“ als Element der Gewaltfreien Kommunikation wird beschrieben.	Der Text „Giraffensprache“ wird vorgelesen oder vorgelesen. Die Kinder finden in Kleingruppen Merksätze dazu.
	M 6: Wolfssprache	„Wolfssprache“ als Element der Gewaltfreien Kommunikation wird beschrieben.	Der Text „Wolfssprache“ wird vorgelesen oder vorgelesen. Die Kinder finden in Kleingruppen Merksätze dazu.

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 7: Giraffensprache oder Wolfssprache?	M 7 beinhaltet Sätze aus der Giraffen- bzw. Wolfssprache.	Die Schülerinnen und Schüler ordnen die Sätze der Giraffen- bzw. Wolfssprache zu und finden weitere Sätze.
M 8: Gutes Zuhören	Merksätze für „gutes Zuhören“	Was heißt Zuhören? Was muss man beim guten Zuhören beachten? Im Unterrichtsgespräch werden Merkmale gesammelt. Die Merksätze werden eingeführt und besprochen.
M 9: Empfindungen	Worte und Begriffe können wertschätzend oder abwertend sein. Sie lösen Empfindungen aus. M 9 fragt nach diesen Empfindungen.	M 9 wird zunächst in Einzelarbeit ausgefüllt. Das Arbeitsblatt wird besprochen. Es werden Worte gesammelt, die Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken.
M 10: Information und Meinung	M 10 greift den Unterschied zwischen Information, Meinung und Bewertung auf.	Anhand von Beispielen wird der Unterschied von Information, Meinung und Bewertung verdeutlicht. Die Kinder ordnen die Sätze zu.
M 11: Körpersprache	Wie wird Aufmerksamkeit bzw. Langeweile nonverbal ausgedrückt?	Die Schülerinnen und Schüler zeigen, wie sie die Begriffe körpersprachlich darstellen. Danach werden die vorgeschlagenen Begriffe gespielt und zugeordnet.
M 12: Zehn coole Tipps	M 12 zeigt Möglichkeiten sich in schwierigen Gesprächssituationen zu verhalten.	Sammeln von Beispielen, in denen man wütend wird oder aggressiv reagiert. Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten gibt es? Besprechen der „Zehn coolen Tipps.“ Jede Schülerin, jeder Schüler malt zu jeweils drei Tipps ein Bild.

Materialien	Beschreibung	Vorgehen
M 13: Gesprächsphasen	Gute Gespräche durchlaufen bestimmte Phasen. Diese werden in M 13 aufgegriffen.	Die Phasen werden auf große Zettel geschrieben. Anfang und Ende (sowie Zwischenschritte) als Weg auf dem Boden markiert. Kinder können einzelne Zettel ziehen und zuordnen.
M 14: So oder so?	Andere Ausdrucksmöglichkeiten üben. An Stelle verletzender Worte werden Alternativen gesucht.	Was sind Schimpfworte oder Beleidigungen? Welche kennen die Kinder? Welche sind die schlimmsten? Welche anderen Worte gibt es?
M 15: Feedbackregeln	Wie kann man angemessene Rückmeldungen geben und angebotene Rückmeldungen annehmen?	Die Regeln für Feedback werden eingeführt, besprochen und geübt.
M 16: Gesprächsverhalten im Unterricht	M 16 ist ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung des eigenen Kommunikationsverhaltens in der Klasse.	Die Selbsteinschätzung wird von den Schülerinnen und Schülern ausgefüllt. Anschließend benennen sie einen Bereich, den sie verbessern wollen.

M1 Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist keine Technik, die es immer anzuwenden gilt, sondern eine Haltung, die in bestimmten Situationen hilfreich sein kann. Aktives Zuhören heißt, die Aussagen und Botschaften des anderen, also auch die nonverbalen Anteile und Gefühle, die mitschwingen, zu erfassen und in eigenen Worten ausdrücken zu können. Dadurch soll dem Gegenüber geholfen werden, die richtigen Worte zu finden. Der andere soll dabei in seiner Person und mit seinem Anliegen optimal verstanden werden.

Aktives Zuhören heißt:

- Darauf achten, was zwischen den Zeilen gesagt wird.
- Sich auf den Gesprächspartner konzentrieren.
- Sich nicht ablenken lassen.
- Die eigene Meinung und Bewertung zurückhalten.
- Nachfragen bei Unklarheiten.
- Auf eigene Gefühle achten.
- Die Gefühle des Partners erkennen und ansprechen.

„Das aktive Zuhören sollte man sehr gut können, um es dann aber auch zu lassen und nur im echten Bedarfsfall einzusetzen. Der Bedarfsfall ist dann gegeben, wenn sich jemand bemüht, etwas in Worte zu fassen, aber nicht die rechten Worte findet. Wenn ich dann meine, den Kern verstanden zu haben, ohne dass die Worte schon klar herausgekommen sind, kann das aktive Zuhören fruchtbare Hebammendienste leisten, indem ich dem anderen sage: ‚Ich habe dich so und so verstanden. Meinst du das?!‘ Ist das Gemeinte aber schon klar herausgekommen, leistet das aktive Zuhören keine zusätzlichen Dienste mehr.“

Friedemann Schultz von Thun: Lass und drüber reden! In: Personalführungsplus 98.

Aktive Zuhöreregeln:

- Hören Sie zu, was die Person wirklich sagt.
- Überprüfen Sie, ob Sie richtig verstanden haben, indem Sie mit eigenen Worten wiederholen was gesagt wurde und fragen „Ist es das, was Sie meinen?“
- Fassen Sie die Hauptaspekte zusammen und überprüfen Sie diese mit dem Sprecher, sobald dieser fertig ist.
- Wenn der Sprecher emotional ergriffen ist (verärgert oder traurig), achten Sie darauf, dass Sie sich auf seine Worte konzentrieren und nicht nur auf seine Gefühle.
- Verlangen Sie nach Klarstellung von Ideen und Informationen, um sicher zu sein, dass Sie die gesamte Geschichte mitbekommen haben.
- Stellen Sie Fragen, um die Details der Geschichte zu erfahren, wenn diese wichtig sind.

INEE: Peace Education Programme. Youth Manual. Nairobi, Kenya, o.J., S. 55.

Übungen

Bilden Sie Dreier-Gruppen. Zwei Personen unterhalten sich, die dritte beobachtet das Geschehen.

Lehrer, Eltern

M2 Ich-Botschaften

Eine Ich-Botschaft besteht aus einem Gefühls- und einem Tatsachenanteil: Die eigenen Gefühle werden in der Ich-Form zum Ausdruck gebracht. Was die Gefühle verursacht hat, wird im sachlichen Teil der Botschaft mitgeteilt.

In Ich-Form zu sprechen bedeutet, Verantwortung für das Gesagte zu übernehmen, direkt und konkret zu sein. Der (Konflikt-)Partner wird nicht beschuldigt („Du ...“), sondern die Wirkung seines Handelns auf mich selbst steht im Zentrum der eigenen Aussagen. Es bedeutet auch, die eigene Wahrnehmung, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Interessen einzubeziehen.

Ich-Botschaften verkörpern einen authentischen Sprachstil, der jedoch, wenn er nur technokratisch übernommen wird, leicht unglaubwürdig klingen kann. Er sollte nicht als Technologie eingesetzt werden, sondern echtes Empfinden ausdrücken.

Die Auswirkungen des Verhaltens auf das eigene Empfinden deutlich machen:

„Wenn Sie das sagen/machen ... löst das bei mir ... aus/fühle ich mich ... weil mich das ...“

Verallgemeinerungen werden vermieden:

Nicht:

- „Wir wissen doch alle, dass ...“
- „Das sagt doch jeder ...“
- „Wenn man bedenkt ...“
- „Es ist immer dasselbe ...“
- „Du bist ein ganz ...“

Sondern:

- „Ich wünsche mir, dass ...“
- „Ich mache mir Sorgen, dass ...“
- „Das löst bei mir aus, dass ...“
- „Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig verstanden habe ...“

M3 Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation:

Das Modell der gewaltfreien Kommunikation umfasst:

<p>1. Beobachtung oder Bewertung? Genau beobachten, was geschieht. Die Beobachtung dem anderen ohne Bewertung mitteilen.</p>	<p>– Konkrete Handlungen, die wir beobachten können, und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen;</p>
<p>2. Gefühle ausdrücken Was fühlen wir, wenn wir diese Handlung beobachten?</p>	<p>– wie wir uns fühlen, in Verbindung mit dem, was wir beobachten;</p>
<p>3. Bedürfnisse erkennen und akzeptieren Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Gefühlen?</p>	<p>– unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw. aus denen diese Gefühle entstehen;</p>
<p>4. Bitten aussprechen Was wollen wir vom anderen?</p>	<p>– die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser aller Leben reicher wird.</p>

Lehrer, Eltern

Gewaltfreie Kommunikation ist keine Technik, sondern eine Kommunikationsform, die auf Wertschätzung und Anerkennung des anderen beruht.

Vgl. Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2002, S. 21, f.

M4 Lehrer-Eltern-Kommunikation

Vergangenheit

Womit sind wir zufrieden? _____

Worauf sind wir stolz? _____

Womit sind wir unzufrieden? _____

Was bedauern wir? _____

Welche Kränkungen, Verletzungen oder Missverständnisse wirken noch nach? _____

Gegenwart

Welche Wünsche und Erwartungen haben wir? _____

Welche Vorbehalte und Ängste gibt es? _____

Welche Differenzen sind vorhanden? _____

Wo liegen unsere Gemeinsamkeiten? _____

Zukunft

Welches Bild von der Zukunft haben wir? _____

Welche Ideen für Weiterentwicklung gibt es? _____

Was nehmen wir uns vor? _____

Wer geht konkret welchen Schritt? _____

Welche Vereinbarungen treffen wir? _____

Elternrat Gymnasium Coreystraße, Protokoll, 29.9.2002.

<http://www.hh.schule.de/GyCor/eltern/Archiv.html>

Anmerkung

Die Fragen können allgemein und unspezifisch auf die Schule bezogen bearbeitet werden, oder sie werden auf das Thema Gewaltprävention und Konfliktbearbeitung zugeschnitten.

M5 Giraffensprache

Giraffensprache für Kinder

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 anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Zebras, den Löwen und 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.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Köln 2002, S. 40 f.



Unterricht

Merkmale der Giraffensprache

- Ich sage dem anderen, was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.
- Ich sage, was ich fühle.
- Ich sage deutlich, was ich wünsche. Ich formuliere eine Bitte oder einen Wunsch.

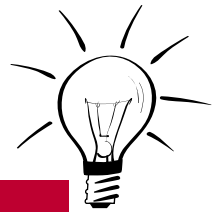
M6 Wolfssprache

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. 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 die Wolfssprache nennen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule.* Köln 2002, S. 41 f.



Merkmale der Wolfssprache

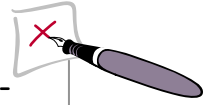
- Ich tue dem anderen mit meinen Worten weh.
- Ich sage etwas Schlechtes über den anderen.
- Ich lasse dem anderen mit meinen Worten keine Wahl.
- Ich rede voller Wut und suche Streit.

Weiterarbeit

- Welche Sätze sagt ihr, wenn ihr wütend, enttäuscht oder verletzt seid? (Jede Schülerin, jeder Schüler schreibt drei Sätze auf.)
- In der Klasse werden dann Begriffe und Sätze gesammelt, die für die Wolfssprache typisch sind.
- Gemeinsam wird die Frage diskutiert, woran man die Wolfssprache erkennt.

M7 Giraffensprache oder Wolfssprache?

Welche Aussage gehört zur Giraffensprache, welche zur Wolfssprache?	Giraffensprache	Wolfssprache
Du bist böse.		
Ich habe recht.		
Das war falsch.		
Der Lehrer hat das aber so gesagt.		
Das macht man nicht.		
Das geschieht Dir gerade recht.		
Du nervst mich.		
Einverstanden.		
Du bist immer so gemein.		
Gestern habe ich mir den Fuß verstaucht.		
Bitte mach wieder mit, dann ist es leichter für uns.		
Ich mag jetzt nicht mehr.		
Melde Dich gefälligst.		
Ich hätte gerne, dass auch Du Dich meldest.		
Das macht mir Angst.		
Wenn Du so etwas sagst, finde ich das nicht gut.		
Das habe ich so gemacht.		
Es tut mir leid, dass das geschah.		

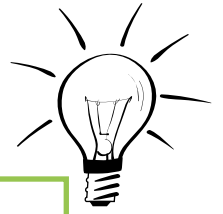


Unterricht

Finde zwei eigene Beispiele.



M8 Gutes Zuhören



Merksätze

Blickkontakt

Ich schaue den, der redet an.

Aufmerksamkeit

Ich konzentriere mich auf das, was gesprochen wird und geschieht.

Achtsamkeit

Ich unterbreche das Gespräch nicht und warte, bis ich an der Reihe bin.

Zusammenfassung

Ich kann den Inhalt des Gesprächs mit eigenen Worten zusammenfassen.

Spiegeln

Ich sage dem anderen, was ich verstanden habe und frage ihn, ob dies richtig ist.

Respekt

Ich respektiere die Meinungen der anderen.

Unterricht

M9 Empfindungen

Was empfindest Du, wenn jemand mit Dir redet und



Dir befiehlt, Dich kommandiert: _____

Dir droht: _____

Dir Ratschläge gibt: _____

Dich belehren will: _____

Dir einen Vorwurf macht und Dich beschuldigt: _____

Dich verhört: _____

Dich von der Sache ablenkt: _____

Du kannst auch diese Aussagen verwenden:

Angst / Wut / Ärger / nicht ernst genommen werden / klein gemacht werden / für dumm gehalten werden / nicht akzeptiert werden

Unterricht

M10 Information und Meinung

Eine Mitteilung machen:

„Heute haben wir keine Hausaufgaben auf.“

Eine Information einholen:

„Welche Rechenaufgaben haben wir heute als Hausaufgaben auf?“

Eine Meinung ausdrücken:

„Ich finde, wir haben zu viele Hausaufgaben auf.“

Eine Meinung erfragen:

„Frau Schuster, was meinen Sie, wie viel Zeit sollten Kinder mit Hausaufgaben verbringen?“

Eine Diskussion anregen:

„Ich möchte gerne darüber reden, wieviele Hausaufgaben wir haben sollten.“

Information oder ...?

Die Fernsehsendung gestern Abend kam auf RTL.

Die Sendung gestern Abend fand ich langweilig.

Ich halte von solchen Sendungen nicht viel.

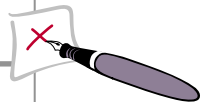
Tina weiß viele Neuigkeiten.

Tina erzählt immer alles weiter.

Tina ist doof, die petzt.

Finde zwei eigene Beispiele.

	Information	Meinung	Bewertung
Die Fernsehsendung gestern Abend kam auf RTL.			
Die Sendung gestern Abend fand ich langweilig.			
Ich halte von solchen Sendungen nicht viel.			
Tina weiß viele Neuigkeiten.			
Tina erzählt immer alles weiter.			
Tina ist doof, die petzt.			
<i>Finde zwei eigene Beispiele.</i>			



M11 Körpersprache


Aufmerksamkeit oder Langeweile können auf verschiedene Art und Weise ausgedrückt werden.

Stelle die unten stehenden Aussagen dar und ordne sie zu.

Wenn jemand aufmerksam ist, dann ...	Wenn jemand gelangweilt ist, dann ...	
		nickt er mit dem Kopf.
		lächelt er freundlich.
		schaut er weg.
		verschränkt er die Arme.
		muss er dauernd gähnen.
		redet er mit den anderen.
		hat er Blickkontakt.
		lehnt er sich vor.
		lehnt er sich zurück.


 Unterricht

Finde eigene Beispiele.



M12 Zehn coole Tipps

Zehn coole Tipps für gute Gespräche in kritischen Situationen.



1. Zunächst mal tief durchatmen ...
2. bis 5 (oder 10) zählen ...
3. abwarten, zuhören ...
4. „o.k., o.k., ist ja gut ...“
5. sich entschuldigen (bei Unrecht)
6. einen Vermittler holen
7. Botschaften übersetzen und nachfragen
8. Verständnis zeigen
9. sich selbst klar äußern
10. lieber ein Gespräch beenden als weiter streiten.

Vgl. Reinhold Miller: „Halt's Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 44 f.

Merke:

- Vermeide Anschuldigungen.
- Höre aufmerksam zu.
- Finde den richtigen Abstand.
- Suche nach Gemeinsamkeiten.
- Sei flexibel.
- Verwende freundliche Gesten.
- Bleibe gelassen.

M13 Gesprächsphasen

Gute Gespräche durchlaufen bestimmte Phasen. Ordne diese Sätze zu. Was steht am Anfang eines Gesprächs, was in der Mitte, was am Ende?

- Jeder kommt zunächst zu Wort.
- Jeder kann sagen, wie es ihm bei dem Gespräch ergangen ist.
- Jeder kann an die anderen Klärungsfragen stellen („Habe ich dich da richtig verstanden ...?“).
- Begrüßung, Kontaktaufnahme
- Perspektivenwechsel hilft manchmal weiter. („Wenn ich mich mal in deine Lage versetzte ...“).
- Verabschiedung, Vereinbarung weiterhin Kontakt zu halten.
- Jeder kann Vorschläge und Ideen einbringen
- Es werden Vereinbarungen getroffen („Wir machen es jetzt mal so ...“).

Vgl. Reinhold Miller: „Halt's Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 44 f.

Anfang

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Ende

Unterricht

M14 So oder so?

Lassen sich folgende Sätze auch so formulieren, dass sie weniger verletzen?

Aus dem

wird also ...

„Du arschloch ...“

„Ich habe eine Wut auf Dich.“



„Du dumme Sau ...“

„Du blöde Sau, kannst Du
nicht aufpassen ...?“

„Du tickst wohl nicht richtig.“

„Du Blödmann, kapiert Du

denn das noch immer nicht?“

Du kannst auch diese Sätze verwenden:

„Ich ärgere mich über Dich.“ / „Ich versteh Dich überhaupt nicht.“ /

„Ich weiß nicht mehr, wie ich Dir das erklären soll.“

Aber: Wie kann man erreichen, dass einem solche Worte nicht einfach herausrutschen, wenn man erregt ist?

Vgl. Reinhold Miller: „Halt's Maul du dumme Sau.“ Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 1999, S. 9.

M15 Feedback-Regeln



Feedback geben

1. Ich sage als erstes etwas, das mir gefallen hat.
2. Ich kritisiere nicht, sondern beschreibe das Verhalten genau, das ich beobachtet habe.
3. Ich wähle Worte, die nicht verletzen.
4. Ich mache Vorschläge, wie es anders sein könnte.
5. Ich mache deutlich, dass dies „nur“ meine Meinung ist.

Feedback annehmen

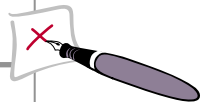
1. Ich höre mir das Feedback an.
2. Ich weiß, es ist die persönliche Meinung des anderen.
3. Ich muss mich nicht verteidigen.
4. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
5. Ich wähle mir das aus, was für mich wichtig ist.

Unterricht

M16 Gesprächsverhalten im Unterricht – eine Selbsteinschätzung

Unterricht

	<i>Das fällt mir eher leicht.</i>	<i>Das fällt mir eher schwer.</i>	<i>Das möchte ich lernen.</i>
Vor der Klasse zu reden.			
Nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.			
An der Tafel etwas erläutern.			
Laut und deutlich sprechen.			
Mich verständlich ausdrücken.			
Zuhören, wenn andere reden.			
Zuhören, wenn die Lehrperson etwas erklärt.			
Beim Reden andere anschauen.			
Auf die Fragen und Argumente meiner Mitschülerinnen und Mitschüler eingehen.			



Vgl. Arbeitsgruppe ILP: Individuelle Lehrpläne ..., denn wir haben Stärken. Bildungsserver Hessen 2005. Zitiert nach: Pädagogik 9/06, S. 44.