

KonfiCamps 2022 – Firetag - Workshop

Gewaltfreie Kommunikation

Inhalt:

- Workshopkonzept	2
- M1 Gewaltfreie oder empathische Kommunikation	5
- M2 Grundannahmen der GFK	6
- M3 Bedürfnisse	10
- M4 Beispiel Bedürfnisgläser	11
- Schilder (Bedürfnisse, Gefühle, Strategien)	12
- Schilder (Wolf, Giraffe)	15

Überblick

Schritt	Zeit	Dauer	Inhalt	Material
1.	14:45- 14:55 Uhr	10 min	Vorstellungsrunde ggf. Weitere Warming-ups	Ggf. Bilder von Tieren oder Spielzeugtiere
2.	14:55- 15:05 Uhr	10 min	Was ist GFK?	M1 und M2 (Material nach Workshopbeschreibung) Vortrag, Vortragstext, (M5 und M6) evtl. auch Flipchart oder Moderationskarten, beschriftet mit "Gefühle", "Bedürfnisse", "Strategien", "Wolf", "Giraffe"
3.	15:05- 15:20 Uhr	15 min	Was sind Bedürfnisse?	An konkreten Beispielen Bedürfnisse erarbeiten im Unterschied zu Strategien (M3)
4.	15:20- 15:35 Uhr	15 min	Bedürfnis-Gläser füllen	M4
5.	15:35- 15:40 Uhr	5 min	Zwei verschiedene Diskussionen vorbereiten 5 min Diskussion: „Wölfe unter sich“ – wer hat Recht?	Bilder Wolf/ Giraffe (M6)
6.	15:40- 15:45 Uhr	5 min	5 min Diskussion mit Einbeziehung der jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse in „Giraffensprache“	
7.	15:45- 15:50 Uhr	5 min	Reflektion der Unterschiede	
8.	16:10 Uhr	20 min	Beispiel-Situationen durchgehen	
9.	16:10- 16:15 Uhr	5 min	Abschlussrunde	evtl. kleiner Ball

Vorstellungsrunde

“Wer seid Ihr? Wie fühlt Ihr euch? Welches Tier würde euch symbolisieren?”

ggf. Weitere Warming-ups nach Gefühl der Leitenden

Was ist GFK?

Textvorschläge M1 + M2¹ unten. Dazu Visualisierungsmaterial M5 und M6
Kommunikation über Gefühle und Bedürfnisse statt über „richtig und falsch“

Symbole: Wolf und Giraffe

Wolf: richtig/ falsch/ Schuld/ Positionen statt Bedürfnisse

Giraffe: Bedürfnisse, Ich- Botschaften, Empathie

Was sind Bedürfnisse?

Grundannahme: „Alles, was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen.“

Arbeit an Beispielen M3:

Jemand schreit laut im Supermarkt.

→ **Respekt, Aufmerksamkeit, Gesehen werden, Akzeptanz**

Jemand schwänzt eine Schulstunde.

→ **Entspannung, Ruhe, Selbstbestimmung**

Jemand lernt jeden Tag drei Stunden.

→ **Erfolg, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Wachstum**

Jemand wackelt auf seinem Stuhl herum.

→ **Bewegung, Abwechslung, Herausforderung**

Jemand setzt sich für die Streitschlichtung in der Schule ein.

→ **Harmonie, Wertschätzung, Zusammenhalt, Kooperation, Produktivität, Frieden, Kontakt**

ggf. Präsentation der Bedürfnisse (fett in M3)

Bedürfnis-Gläser füllen

Einzelarbeit, jeder malt Gläser auf sein Papier und füllt sie individuell (Beispiel M4)

Zwei verschiedene Diskussionen vorbereiten

(z.B. über Fleisch/Veggie, Begrenzung Computerspielzeit) im Wolfsmodus

5 min Diskussion: „Wölfe unter sich“ – wer hat Recht?

5 min Diskussion mit Einbeziehung der jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse in „Giraffensprache“

Klare Moderation durch die Workshopleitung => Übersetzung der Wolfsdiskussion in Giraffensprache.

Klare Punkte der GS: Ich-Botschaften, Fragen stellen zum Verständnis/ Bedürfnissen (Aus welchem Grund?), Nicht „Warum?“ -> Vorwürfe vermeiden (eher Aus welchem Grund?)

Reflektion der Unterschiede

¹ Die Textvorschläge dienen euch als Information und Vertiefung. Sie sollten nicht wörtlich vorgetragen werden. Nutzt diese als Grundlage für die Inhalte und als Orientierung.

Beispiel-Situationen durchgehen (z.B. Konflikte in der Schule)

Was sagen die Wölfe?

Welche Gefühle und Bedürfnisse haben beide?

Welche Strategien können helfen?

Beispiele nehmen, die jeder kennen könnte, Perspektivwechsel üben, immer beide Seiten sehen, Empathie und Mitgefühl für mich und andere entwickeln

Mögliche Beispiele:

Smartphonennutzung ab Grundschule?

Trinken oder nicht- Trinken im Unterricht.

Termine der Klassenarbeiten mit den Schüler*innen gemeinsam festlegen.

Online- Unterricht vs. Präsenzunterricht

Abschlussrunde

Jeder darf teilen, was ihm/ihr der Workshop gebracht hat. Für die Reihenfolge kann ein Ball geworfen werden.

M1 Gewaltfreie oder Empathische Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg entwickelt, um **zwischenmenschliche Kommunikation empathischer und friedlicher** zu gestalten. Marshall Rosenberg war Psychologe und Mediator und gründete 1984 das **Center for Nonviolent Communication** in Texas, USA, um eine Verbesserung der Kommunikation innerhalb von Gemeinden zu unterstützen sowie dazu beizutragen, die Rassentrennung an Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen zu überwinden.

Er wollte Menschen daran erinnern, wie unsere zwischenmenschliche Kommunikation ursprünglich gedacht war – nämlich einfühlsam und empathisch. Marshall war selber geprägt von Gewalterfahrungen und Diskriminierung und setzte sich später besonders dafür ein, alte **Muster von Verteidigung und Angriff aufzulösen** und mehr Verbindung zwischen Menschen zu schaffen, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer Einstellung zum Leben, zur Politik oder zu Religion.

→ Aus “Differenzen” den Blick auf Gemeinsamkeiten lenken

Die innere Haltung der GFK beinhaltet eine urteilsfreie, authentische und einfühlsame Kommunikation mit sich selber und mit dem Gegenüber. Sie erlaubt damit Menschen, mit **ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt** zu kommen, ein Gespür für die Wirkung von Worten zu bekommen und letztendlich offener und liebevoller mit sich selber und mit anderen Menschen zu kommunizieren.

M2 Grundannahmen der GFK

- I. **Alle Menschen haben Bedürfnisse.** Worin Menschen sich unterscheiden, sind die Strategien, mit denen Bedürfnisse erfüllt werden. Konflikte entstehen auf der Ebene der Strategien – nicht der Ebene der Bedürfnisse.
- II. **Gefühle haben ihre Wurzeln in unerfüllten oder erfüllten Bedürfnissen:** Unsere Gefühle sind direkt mit unseren Bedürfnissen verbunden. Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen wir uns glücklich, erfüllt etc. Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind, fühlen wir uns traurig, ängstlich, wütend, etc.
- III. **Alles was Menschen tun sind Versuche, Bedürfnisse zu erfüllen:** Unsere Motivation zu handeln, entsteht aus dem Wunsch heraus, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- IV. **Mitgefühl:** Wir haben alle die Fähigkeit zum Mitgefühl, wie viel wir diese Fähigkeit nutzen, ist unterschiedlich. Wenn wir sie nutzen, sind wir in der Lage einfühlsam zu handeln und die Wahrscheinlichkeit, dass Bedürfnisse auf friedliche Weise erfüllt werden, wächst.
- V. **Natürliches Geben:** Menschen haben Freude daran, etwas für andere Wesen zu tun, wenn sie dies freiwillig tun. Jeder trägt gerne dazu bei, dass es anderen gut geht, wenn es einem selber gut geht.
- VI. **Verbindung:** Wir fühlen uns verbunden, wenn wir gegenseitig unsere Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen. In Konfliktsituationen ist es nötig, diese Verbindung zu erreichen, um sicherzustellen, dass alle Bedürfnisse gehört und erfüllt werden können.
- VII. **Frieden schaffen:** „Richtig/Falsch“-Urteile führen zu Trennung und Streit, während Urteile auf Basis von Bedürfnissen zu Verbindung und Frieden führen. Frieden schaffen schließt größeres Selbstverstehen und tieferes Mitgefühl für alle Menschen mit ein, ob man mit ihnen übereinstimmt oder nicht.

I. Alle Menschen haben
Bedürfnisse.

II. Gefühle habe ihre Wurzeln
in (un-)erfüllten
Bedürfnissen

III. Menschlichen Taten sind
Versuche, Bedürfnisse zu
erfüllen

IV. Mitgefühl

V. Natürliches Geben

VI. Verbindung

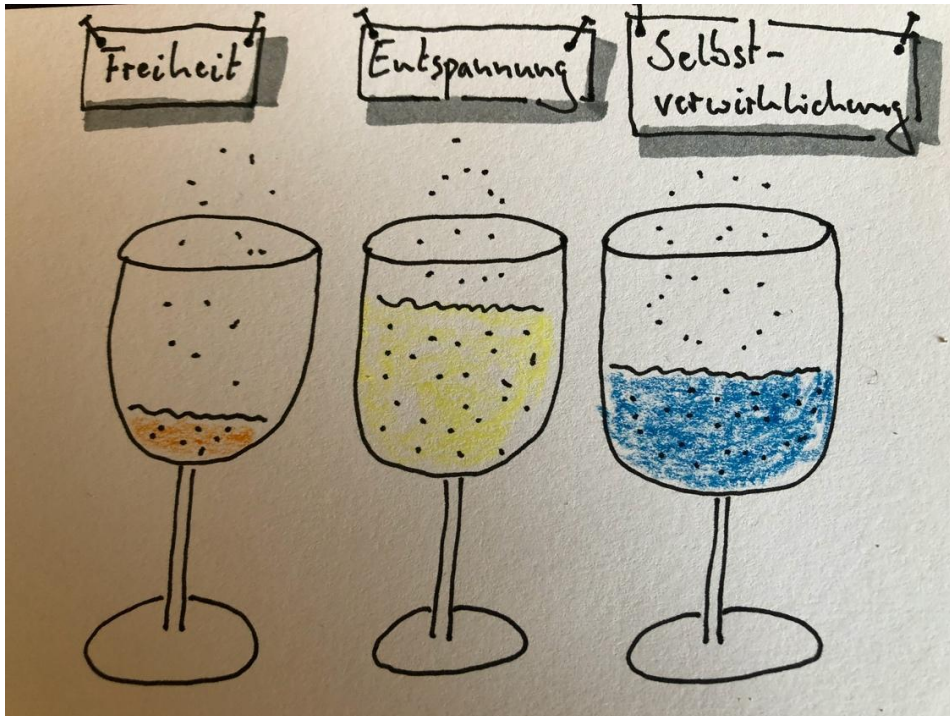
VII. Frieden schaffen

M3 Bedürfnisse

„Es ist aufbauend und stärkend, unsere Bedürfnisse herauszufinden.“ – Marshall B. Rosenberg

- **Überleben**
Unversehrtheit, körperliche und geistige Gesundheit; mit sich in Balance sein, Nahrung, ein Zuhause, Arbeit haben, Fortpflanzung
- **Schutz, Sicherheit**
Soziale Sicherheit, Rechte haben; Kooperation, finanzielle Sicherheit
- **Liebe, Zuneigung**
Nähe, Respekt, Toleranz, Familie, Freundschaft, Gemeinschaft, Wertschätzung, Zuwendung, Zärtlichkeit, Austausch, Zugehörigkeit
- **Verstehen, Verständnis**
Neugier, Lernen, Weiterentwicklung, Wachstum, Erkenntnis
- **Entspannung**
Ruhe, Sorglosigkeit, Spielen, Spaß, Feiern, Genuss, Freizeit
- **Kreativität**
Selbstwirksamkeit, erschaffen und beitragen können, Einsetzen von Fähigkeiten, Rückmeldung erfahren, frei über die eigene Zeit verfügen
- **Identität**
Selbstachtung, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung
- **Freiheit**
Freiraum, Autonomie, Mut, Gleichberechtigung

M4 Beispiel Bedürfnisgläser



Gefühle

Bedürfnisse

Strategien

