

# Konzept der gewaltfreien Kommunikation an der Grundschule der DST

## Was ist die „Giraffensprache“?



Die Giraffe hat einen langen Hals und kann von der Höhe aus gut beobachten und andere Tiere warnen. Sie hat das größte Herz aller Landtiere, welches für Mitgefühl und Liebe steht. Sie lebt friedvoll und hat kaum Feinde. Diese Sprache schafft Verbindung zu uns selbst, zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen, sowie zu den Gefühlen und Bedürfnissen anderer. EMPATHIE ist die Grundvoraussetzung für konstruktives Streiten.

Wir sagen dem anderen was uns stört, ohne ihn zu beleidigen. Wir versuchen, uns in den anderen hineinzuversetzen und hören mit unserem ganzen Herzen zu, ohne Ratschläge, Bestärkungen, Vergleiche oder Bewertungen einfließen zu lassen.

Auf der anderen Seite steht die aggressive Wolfssprache. Der Wolf ist ein Raubtier und hat Feinde. Er fühlt sich stets bedroht und greift schnell an. Die Grundenergie dieser Sprache ist die Angst. Der Wolf spricht nicht von sich, sondern von anderen. Diese Sprache sucht nach Schuld. In der Wolfssprache suchen wir die Schuld entweder bei uns als Opfer oder beim anderen. Das Augenmerk ist auf Fehler gerichtet. Die Sprache ist verletzend.

## Das 4-Stufen-Modell

Das Grundmodell unserer Giraffensprache enthält 4 Stufen:

- 1) **Beobachtung** ohne Bewertung: eine konkrete Handlung oder Unterlassung wird sachlich beschrieben, ohne Bewertung oder Interpretation („Journalistensprache“, beschreiben wie ein Zeitungsreporter)



- 2) **Gefühle** wahrnehmen und ausdrücken: die Beobachtungen lösen in uns Gefühle aus, die wir bewusst wahrnehmen und dann mit Worten ausdrücken



- 3) **Bedürfnisse** ausdrücken: die wahrgenommenen Gefühle lösen in uns Bedürfnisse aus, z.B. Wertschätzung, Sicherheit, Verständnis, Sinn, Kontakt. Unsere Gefühle sind ein Indikator dafür, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Unerfüllte Bedürfnisse – erfüllte Bedürfnisse: ängstlich - beruhigt nervös - entspannt frustriert - zufrieden usw...

- 4) **Vereinbarung**: Wir finden einvernehmlich eine Lösung, die für beide zufriedenstellend ist.

## Welchen Platz hat die Giraffensprache an unserer Grundschule?

An der Grundschule der Deutschen Schule Thessaloniki liegt uns die gewaltfreie Kommunikation sehr am Herzen. Mithilfe der Giraffensprache bringen wir den Schülerinnen und Schülern den respektvollen, zwischenmenschlichen Umgang kindgemäß näher. Im Folgenden werden einige Methoden aufgeführt, die im Rahmen der Giraffensprache in allen Klassen über das gesamte Schuljahr hinweg Umsetzung finden:



- Regelmäßige Reflektion der Anwendung der Giraffensprache im Rahmen des Kassenrates
- Trainieren der vier Stufen des Grundmodells der Giraffensprache (Friedensbrücke)
- Murrelvergabe (Füllen des Giraffenherzes) bei vorbildlicher Anwendung der Giraffensprache
- Stoppzeichen
- Anhand von Rollenspielen, lernen die Kinder Konflikte in Giraffensprache zu lösen.
- Streitschlichter, Streitschlichterverträge
- Pausengiraffen
- Kleine und große Sozialprojekte zum Thema „Giraffensprache“ mit Kooperationsspielen
- Mediations-AG



### **Marshall Rosenberg als Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“**

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Konzept, das vom amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg (geb. 1934) begründet wurde. Rosenberg setzte sich vor allem in der Zeit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den frühen 1960er Jahren damit auseinander, warum der Mensch, der von Natur aus einfühlsam ist, gewalttätig werden kann. Und er kam zu dem Schluss, dass Gewalt Ausdruck unserer unerfüllten Bedürfnisse ist. Marshall Rosenberg nennt die gewaltfreie Kommunikation auch Herzenssprache oder Giraffensprache.