Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“

Seit der Fortbildung schenke ich meiner Sprache wieder mehr Aufmerksamkeit. Es hat in gewisser Weise eine Sensibilisierung meines sprachlichen Ausdrucks in Bezug auf mein Gegenüber stattgefunden und ich reflektiere seither, in verschiedener Hinsicht, die Wirkung meiner Ausdruckweise verstärkt.

Der Unterschied zwischen Bitten und Fordern

Zum Beispiel ist mir der Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung wieder mehr ins Bewusstsein gerückt. Immer wieder formuliere ich eine Bitte und erwarte, dass man ihr nachkommt und bin enttäuscht, wenn dies nicht geschieht. Im Grunde genommen, äußere ich jedoch eine höfliche Forderung. Eine Bitte lässt Wahlfreiheit zwischen einem „Ja“ und einem „Nein“ und ein „Nein“ sollte von mir auch akzeptiert werden können, ohne hinterher beleidigt zu sein oder Ablehnung zu spüren.

Seit der Fortbildung achte ich verstärkt darauf, ob ich eine Bitte oder Forderung aussprechen möchte, denn daraus ergibt sich unter Umständen eine unterschiedliche Folgereaktion und Handlungsspielraum.

Klare Äußerungen erleichtern den Umgang miteinander. Eine Bitte ist eine Bitte und sollte es auch bleiben.

„Nicht“ macht keinen Sinn

Durch die Fortbildung wurde meine Erinnerung an Ergebnisse der Hirnforschung wieder aufgefrischt.

Der Mensch reagiert kaum auf Wörter wie „nicht“. Sie werden vom Hirn schlecht wahrgenommen. Aus diesem Grund macht es mehr Sinn eindeutig zu formulieren was man will.

Das liest sich einfach, aber die Umsetzung ist oft schwer. Durch eigene Erziehungsmuster wurde ich durch „Tu dies oder das nicht!“ geprägt und immer wieder neige ich dazu, solche „Nicht-Aussagen“ zu formulieren.

Die Erinnerung daran hat mir absolut gut getan und ich versuche verstärkt darauf zu achten, positiv formulierte Aussagen zu treffen.

Zum Beispiel: Anstelle von „Adjektive werden nicht groß geschrieben“ sage ich „Adjektive werden klein geschrieben“.

Menschliche Grundbedürfnisse

Durch die Beschäftigung mit den menschlichen Grundbedürfnissen bin ich wieder verstärkt mit meinen eigenen Grundbedürfnissen in Kontakt gekommen und achte seitdem mehr darauf meine Bedürfnisse wahrzunehmen und daraus entstandene Gefühle zu äußern.

Zum Beispiel, wenn ich mich erschöpft fühle und nach Ruhe sehne, dies auch zu äußern: „Mir ist dies im Moment zu viel“.

Oft genug geht es mir so, dass ich mich nicht mehr selbst wahrnehme und über meine Grenzen gehe und gewissermaßen Raubbau mit meinen Kräften betreibe.

Ich versuche mir dies immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, versuche einen netteren Umgang mit mir selbst zu pflegen und gegebenenfalls um Unterstützung zu bitten.

Weiterhin habe ich erfahren, dass unsere Gefühle mit unseren erfüllten oder nichterfüllten menschlichen Grundbedürfnissen zusammenhängen.

Genieße die Wolf-Show

Wenn schon mal ein „großes Theater“ nicht abwendbar ist, so darf man ruhig mal die „Wolf-Show“ genießen. Dieser Satz von Marshall Rosenberg hat wirklich etwas Heiteres und Befreiendes an sich und kann, im rechten Moment in Erinnerung gerufen, entschärfend wirken.

Das hat etwas Versöhnliches und Verzeihendes mit den menschlichen Unzulänglichkeiten und lässt mich mit „meinem Wolf sein“ nicht so „unmenschlich“ dastehen.

„Nie“ wieder „Immer“

„Nie machst du deine Hausaufgaben!“ oder „Immer kommst du zu spät!“

Solch eine Ausdrucksweise löst im Gegenüber Unbehagen, Widerwillen aus und Ablehnung aus.

Es sind nur zwei kleine Wörter, aber es ist für mich unglaublich schwer, sie nicht auszusprechen.

ABER ich bin dran!!!

Es gäbe noch mehr zu sagen, aber im Moment sind mir das Aufgaben genug.

Gewaltfreie Kommunikation in alltäglichen Unterrichtssituationen

Durch die regelmäßige Auseinandersetzung mit dem Kommunikationsmittel „Sprache" wurden mir kleine und größere Stolperstellen im alltäglichen Unterricht bewusst. Wie oft nehmen wir Gefühle (eigene und die des Gegenübers nicht wahr) und verletzen unsere Mitmenschen unbewusst. Anhand der Gefühlskarte von Frau Schwab, die einen festen Platz auf dem Pult gefunden hat, gelingt es mir immer häufiger auf Emotionen der Schüler zu achten.
Auch fällt es mir leichter, dass Bedürfnis der Schüler zu erkennen, wenn sie zum Beispiel im Unterricht stören und / oder erneut meine Aufmerksamkeit suchen. Hier hilft mir sehr, den Fokus auf die Bedürfnisse des Gegenübers zu richten, um mich selbst nicht angegriffen zu fühlen („Er / Sie will mich jetzt nicht ärgern, er / sie versucht nur sein / ihr eigenes Bedürfnis zu befriedigen).

Auch wenn ich sehe, dass die gewaltfreie Kommunikation ein langes Übungsfeld sein wird, bemerke ich schon kleine Unterschiede in der Wahrnehmung und möchte gerne daran weiterarbeiten.

Ich nehme an der Fortbildung: „Gewaltfreie Kommunikation" teil. Ich versuche das Gelernte umzusetzen und anzuwenden.
Bei der Vorbereitung auf Elterngespräche oder Gesprächen mit Schülern sehe ich mir häufig die Unterlagen von der Fortbildung durch, und versuche so, mich besser auf die Bedürfnisse der Gesprächspartner einzustellen. Auch in den Gesprächen bemühe ich mich um empathisches Zuhören. Gespräche, die ich vorher als problematisch eingestuft hatte, sind so wirklich gut gelaufen. Die Rückmeldung kam besonders nach einem Gespräch direkt von dem Gesprächspartner. Darüber habe ich mich sehr gefreut, da sich so das Verhältnis zwischen diesem Elternteil und mir deutlich entspannte.
Auch im Unterricht bemühe ich mich meine Anliegen besser zu formulieren. In schwierigen Situationen, die häufig spontane Reaktionen erfordern, fällt es mir aber noch schwer, stetig die GFK anzuwenden.
Auch im privatem Umfeld beschäftige ich mich viel mit der GFK. Ich beobachte Situationen und übe immer wieder empathisches Zuhören.
Ich habe noch viel Lernen und Üben vor mir und bin sehr dankbar dafür, dass ich an dieser Fortbildung teilnehmen darf!

Der Nutzen von GFK im Schulalltag

Durch die Seminarstunden bei Doris Schwab habe ich sehr viele wertvolle Einblicke in eine Kommunikation erhalten dürfen, die Vieles verändern könnte, wenn Sie von noch mehr Menschen angewandt werden würde.
Die Gewaltfreie Kommunikation funktioniert nach einem klaren Muster und geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen Grundbedürfnisse haben.
Je früher diese Art der Kommunikation erlernt und geübt wird, desto schneller geht sie in das Bewusstsein über und kann so helfen, Missverständnisse und Streit gar nicht erst entstehen zu lassen. Deshalb ist die Schule und natürlich die Familie ein idealer Ort, um Kinder an die Gewaltfreie Kommunikation heranzuführen und sie mit ihr bekannt zu machen.

Eine wichtige Erfahrung, die ich in der ersten Seminarstunde gemacht habe, ist, dass wir Aussagen von Menschen oft sehr schnell bewerten, anstatt erst einmal zu beobachten. Im Schulalltag bin ich als Lehrerin rasch dabei, Kinder nicht nur zu beobachten, sondern schon nach kurzer Zeit in bestimmte Schubladen zu stecken und sofort nach Lösungen zu suchen. Außerdem geben wir Lehrern den Schülern meist viel zu allgemeine Rückmeldungen wie z.B. das war „super, klasse, toll". Für die Kinder wäre es gewinnbringender, wenn wir genau beschreiben würden, was wir

„toll“ fanden. Ebenfalls werden Eltern von uns Lehrern oft recht früh „bewertet“ und wir sind nicht darin geübt, ihnen wirklich zuzuhören.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist es, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern, damit das Gegenüber weiß, wie es mir geht und was ich brauche. Gefühle müssen nicht immer artikuliert werden, aber ich muss sie mir bewusst machen, damit ich zu meinem Bedürfnis komme. Gemeinsam haben wir erarbeitet, dass ein wichtiges Grundbedürfnis die Wertschätzung ist. Macht man sich das bewusst und übt man sich im empathischen Zuhören, können manche Elterngespräche, Begegnungen mit Kollegen oder Schülern anders und vor allem positiver ablaufen.
Im letzten Schritt der GFK stelle ich eine Bitte, die konkret formuliert sein soll und evt. eine Rückfrage enthält, die abklärt, was beim Gegenüber ankam und ob die Bitte für ihn in Ordnung ist.

Immer wieder stellen wir in den gemeinsamen Seminarstunden fest, dass das Schema der GKF nicht schwierig ist, aber wenn man als Erwachsener viele Jahrzehnte lang anders kommuniziert hat, ist das Sprechen der GFK wie das Lernen einer Fremdsprache.
Ich bin trotzdem sehr optimistisch und hoffe, dass ich die GFK immer besser praktizieren und umsetzen kann, sowohl in der Schule als auch im privaten Bereich.

Erfahrung mit der GFK
Die Fortbildung über GFK gibt mir die Zeit, abseits vom Unterricht über die Voraussetzungen einer gelungenen Kommunikation nachzudenken und meine bisherigen, eigenen Strategien zu prüfen. Ich bekomme viele Anregungen für Gewaltfreie Kommunikation, die zu aller erst bei mir und meiner Haltung beginnt. Den Fokus auf eigene Gefühle und Bedürfnisse richten zu lernen und diese ohne Vorwurf in schwierigen Situationen darstellen zu können, hat mich in meiner persönlichen Entwicklung stark beeindruckt. Schon jetzt merke ich in Gesprächen mit Schülern (Eltern, Kollegen, Freunden…), dass mich diese Fortbildung in eine andere Kommunikationsrichtung führt. Dadurch kann ich auch meinen Schülern und Eltern anders begegnen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Gefühle und ihre Bedürfnisse zu artikulieren. Nach solchen gewaltfreien Gesprächen habe ich das gute Gefühl, dass niemand zum Verlierer wird und es zu besseren Lösungen kommt (z.B. bei Konflikten unter Schülern oder Auseinandersetzunge, die ich mit Schülern habe). Ich denke, dass sich dadurch auch die Atmosphäre in kleinen Schritten zwischen mir und meinen Schülern, aber auch unter den Schülern, verändern und verbessern wird.

Die Weiterbildung in "Gewaltfreier Kommunikation" hat mich dazu gebracht, über Kommunikationssituationen nachzudenken und festzustellen, wie häufig man durch unachtsame Kommentare seinem Gegenüber nicht die notwendige Wertschätzung entgegenbringt. Ich nehme diese Erkenntnis als Bereicherung wahr, denn durch das Bewusstwerden solcher Situationen, werden mir gleichzeitig Möglichkeiten eröffnet, im Umgang mit Kindern, Eltern und KollegInnen zielorientierter und wertschätzender zu kommunizieren. Die Handlungsschritte, die wir im Seminar dazu lernen, werden an verschiedenen Stellen theoretisch und praktisch eingeübt und sind dann mit einiger Übung gut in meinen Alltag zu übertragen. Ich freue mich auf die weiteren Stunden...