

Erfahrungsbericht über die Einführung der Gewaltfreien Kommunikation in einer 2. Grundschulklasse der Grundschule Riedenberg

Zu Beginn des 2. Schuljahres hatte ich mir vorgenommen, die GFK in meiner Klasse einzuführen. Wir hatten das Glück, dass die Schulsozialarbeiterin bereits in der 1. Klasse ein Empathie - Training mit den Kindern durchgeführt hatte. Mit Hilfe von Rollenspielen wurde das Hineinversetzen in andere Personen geübt und die Kinder wurden dafür sensibilisiert, Gefühle und die jeweiligen Bedürfnisse zu erkennen und über sie zu sprechen.

Die GFK sollte in 3 Unterrichtsblöcken mit jeweils 5 - 8 Stunden über das Schuljahr verteilt den Kindern näher gebracht werden.

Im Oktober lernten die Kinder die Giraffen- und Wolfsprache kennen. Wie bewegten uns wie Wölfe und Giraffen und ahmten sie in ihrem Verhalten nach. Die Kinder bekamen mit Hilfe einer Giraffengeschichte Informationen zur Giraffe und zur Giraffensprache. In Rollenspielen hatten die Kinder Freude daran, in die Haut des Wolfes zu schlüpfen und zu drohen und zu schimpfen. Ebenfalls versuchten sie als friedliche Giraffe so zu sprechen, dass sich alle wohlfühlen. Dabei wurde den Kindern klar, dass auch die Wolfsprache nicht nur schlecht ist und auch durchaus ab und zu gesprochen werden darf. Wenn der Wolf vor Wut kocht oder motzig ist, gibt ihm die Giraffe ein bisschen Unterstützung, um seine Wut und Angst los zu werden und sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden.

Eine kleine Giraffen- und Wolfhandpuppe haben die ersten Dialoge und Beispiele anschaulicher gemacht. Die typischen Sätze, die eine Giraffe oder ein Wolf verwenden, wurden hinten im Klassenzimmer in der Nähe des Sofas aufgehängt. Dies sollte dann auch später der Ort sein, an dem die Kinder versuchen sollten, ihre Konflikte miteinander zu besprechen und evt. mit Hilfe des Lehrers zu lösen.

In den darauffolgenden Stunden haben wir uns auf unterschiedliche Weise mit dem Thema „Gefühle“ beschäftigt und z.B. im Kunstunterricht nach einer Bilderbuchvorlage Gefühlsfische gemalt, Gefühle pantomimisch nachgespielt, verschiedene Geschichten und Bilderbücher gelesen und eine Gefühlsuhr gebastelt. Die Gefühlsuhr sollten die Kinder immer wieder stellen und sich überlegen, wie sie

sich z.B. nach der Pause oder im Morgenkreis fühlen. Der Gefühlswortschatz der Schüler hat sich erweitert und die Schüler haben es immer öfter geschafft, über ihre Gefühle zu sprechen und sie genau zu benennen. Regelmäßig haben wir das Erkennen von Wolf- und Giraffensprache geübt, und gelernt, in bestimmten Situationen nicht gleich zu reagieren und zu bewerten, sondern zuerst zu beobachten und unsere Gefühle wahrzunehmen.

In einem zweiten Unterrichtsblock im Februar, haben wir die verschiedenen menschlichen Bedürfnisse besprochen und den Kindern ist sehr schnell der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen klar geworden. Für die Kinder war es nicht schwer, die Vielzahl der menschlichen Bedürfnisse zu verstehen, nur die Menge an Bedürfniskärtchen mit entsprechenden Symbolen war zu Beginn etwas viel. Zur Übung wurden verschiedene Situationskärtchen im Klassenzimmer ausgelegt und die Kinder haben sich immer zu zweit als „Bedürfnisdetektive“ auf den Weg gemacht. Sie sollten sich eine Situation durchlesen und dann das entsprechende Bedürfnissymbol auf ihrer Laufkarte anmalen.

Mit Hilfe von kleinen Plakaten haben wir versucht, die GFK in Schritten durchzuführen. Die Kinder stellten sich dabei zu der ersten Karte und sagten z.B. „*Ich bin...(Gefühl)*“, *wenn ich sehe... (Beobachtung)*, *weil...*“ (*Bedürfnis*) und gingen dann jeweils eine Karte weiter. Sie überlegten sich entweder eine eigene Situation oder bekamen eine vorgegeben und versuchten sich an das gelernte Sprachmuster zu halten. Sie machten sich Gedanken darüber, welche Bedürfnisse erfüllt sind und welche nicht und warum sich jemand wie fühlt.

In einem letzten Unterrichtsblock vor den Sommerferien wollen wir dann gemeinsam üben, wie man Konflikte lösen kann, indem ein Wunsch oder eine Bitte geäußert wird und wie man sich zum Schluss bedankt. Das Sprachmuster soll weiter eingeübt und gefestigt werden.

Was ich zum jetzigen Zeitpunkt sagen kann ist, dass die meisten Kinder meiner Klasse, ihre Gefühle jetzt schon gut benennen können und eine recht große Empathiefähigkeit besitzen. Natürlich hängt dies nicht nur mit der GFK zusammen, sondern manche Kinder bringen diese einfach auch schon mit. Viele Kinder können ihre Bedürfnisse artikulieren und sind auf einem guten Weg, gewaltfrei zu

kommunizieren. Die Kinder sind alle sehr offen für das Training und können die GFK recht schnell und einfach umsetzen, da sie nicht schon ihr ganzes Leben lang „falsch“ kommuniziert haben.

Die Einführung der GFK kostet viel Zeit und andere Themen des Sachunterrichts können weniger ausführlicher behandelt werden. Da ich jedoch davon überzeugt bin, dass die GFK unsere Welt ein bisschen besser machen kann, nehme ich das in Kauf.