
Fördern der Lebenskompetenzen - der Beitrag der Schule zur Gewaltprävention

Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen vom 6.12.08

Atelier 6 : **Radikales „Bei-Sich-Sein“ als Voraussetzung einer gewaltfreien Kommunikation und unsere Sprachkultur als ihre Gegenspielerin**

„Werturteile spiegeln unsere Überzeugungen darüber, wie das Leben am besten zur Entfaltung kommen kann, moralische Urteile sind unsere Urteile über die, die eine andere Einstellung haben.“ Marshall Rosenberg

Thomas Gordon hat den Erziehenden den Begriff der Ich-Botschaft ans Herz gelegt. Marshall Rosenberg zeigt uns die versteckten Du-Botschaften und deren Gewaltpotential in unserer alltäglichen Sprache und macht die Elemente einer trennenden Kommunikation deutlich:

Moralische Urteile: „Du bist selbstsüchtig, unsorgfältig, genial...“; **Urteile:** „Richtig und falsch, gut und schlecht“; **Analysen:** „Dein Problem ist, dass du so unzuverlässig bist.“; **Verurteilung durch Vergleiche;** **Verantwortung leugnen** – die Ursache liegt bei den anderen; **Geringe oder keine Wahlmöglichkeiten:** „Ich muss das tun, er muss das tun! Es ist unbedingt notwendig...“; **Forderungen;** **Lob oder Strafe verdienen;** **Denkweisen**, die uns einen angeborenen Mangel und die Notwendigkeit einer Umerziehung vermitteln.

Wenn wir unsere Werte und Bedürfnisse auf diese gewohnte Weise ausdrücken, erzeugen wir bei den Menschen, an denen uns etwas liegt, **Abwehr, Widerstand** und **Verteidigung**. Oder, sie stimmen unserer Analyse zu und werden aus **Angst, Scham oder Schuld** handeln. Für beides werden sie und wir teuer bezahlen, denn es besteht die grosse Gefahr, dass unsere Urteile von ihnen in ihr Selbstkonzept aufgenommen werden und die Genese des Selbstwertgefühls erheblich behindert wird. Die Frage: „Welche Motivationen wünsche ich mir bei denen, die mir anvertraut sind?“, schützt uns vor dem veralteten Konzept von Strafe und Belohnung!

Von der trennenden zu einer verbindenden, lebensdienlichen Sprache:

- | | |
|---|---|
| • Macht über | > Macht mit |
| • Anordnung | > Alternativen |
| • Befragung | > Empathie |
| • Drohung | > Perspektiven |
| • Forderung | > Bitte |
| • Gehorsam | > Partnerschaft |
| • Strafe | > Wiedergutmachung |
| • Beschämung | > Wertschätzung |
| • Angst vor Autorität | > Respekt vor Autorität |
| • Motivation durch Strafe und Belohnung | > Innere Motivation, lernen als Bedürfnis |
| • Wettbewerb | > Zusammenarbeit |
| • Fremdbestimmung | > Autonomie |
| • Beurteilung von Aussen | > Selbsteinschätzung |
| • Sache im Vordergrund | > Mensch im Vordergrund |

Listen zur Erweiterung Ihres Bedürfnis-Gefühls Wortschatzes: Bedürfnisse

Aktivität	Feiern	Kontakt	Schutz
Akzeptanz	Freiheit	Kraft	Sexualität
Aufmerksamkeit	Freude / Spaß	Kreativität	Spiritualität
Austausch	Frieden	Lebensfreude	Struktur
Ausgewogenheit	Geborgenheit	Liebe	Unterstützung
Authentizität	Gesundheit	Menschlichkeit	Verantwortung
Autonomie	Gemeinschaft	Mitgefühl	Verbundenheit
Bewegung	Harmonie	Nähe	Vergnügen
Beständigkeit	Identität	Natur	Vertrauen
Bildung	Initiative	Offenheit	Verständigung
Effektivität	Integrität	Originalität	wahrgenommen
Ehrlichkeit	Inspiration	Respekt	werden
Einfühlung	Intensität	Ruhe	Wärme
Entspannung	Kultur	Sicherheit	Wertschätzung
Entwicklung	Kongruenz	Sinn	Zugehörigkeit

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:

abenteuerlustig	involviert	liebepoll	energievoll
heiter	sorglos	überrascht	zufrieden
sanft	aufgeregt	berührt	munter
absorbiert	frei	froh	vertrauensvoll
erstaunt	behalich	bewegt	enthusiastisch
hoffnungsvoll	freudig	fröhlich	gelassen
aktiv	ruhig	mitteilsam	mutig wach
erwartungsvoll	übergücklich	unbekümmert	erfüllt
interessiert	belebt	sicher	neugierig
angeregt	friedlich	dankbar	zärtlich
fasziniert	lustig	gebannt	erleichtert
lebhaft	geborgen	motiviert	optimistisch

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind:

düster	alarmiert	faul	betrübt passiv
kalt	enttäuscht	überlastet	verzweifelt
schlaff	kribblig	bekümmert	bitter
abwesend	schwermütig	mutlos	pessimistisch
einsam	angespannt	belastet	widerwillig
ängstlich	erschöpft	gehemmt	deprimiert
elend	Kummer	verloren	hilflös
Schmerz	träge	besorgt nervös	Scham
frustriert	angstvoll erschreckt	verwirrt	wütend
krank	traurig	bestürzt	irritiert
unsicher	apathisch	niedergeschlagen	melancholisch

Urteile im „Gefühlspelz“ : „Ich fühle mich...

angegriffen	bevormundet	gestört	manipuliert
ausgebeutet,	engeengt	herabgesetzt	missbraucht
ausgenutzt	ingeschüchtert	hintergangen	missverstanden
bedroht	festgenagelt	in die Enge getrieben	gezwungen
benutzt	betrogen	unterdrückt	vernachlässigt