

Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen

„Wir gehen freundlich, höflich und ehrlich miteinander um. In gegenseitiger Wertschätzung und Toleranz üben wir konstruktive Kritik und lösen Konflikte fair“, so das Leitbild der Gewerblichen Schule Öhringen. Doch wie sollen diese Ziele gelebt werden? Was bedeutet Wertschätzung? Wie können solche Werte in unserer Schule erfahrbar sein?

„Nichts ist so mächtig, wenn eine wertschätzende Kommunikation an einer berufsbildenden Schule wirklich lebendig ist,“ sagt Dipl. Ing. (ET) Eberhard Schererz, Studiendirektor a. D., Schulentwickler und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation® (GFK) vom Dialog-Forum.¹ „Wenn Schüler/innen dieses erleben, wie das Kollegium respektvoll und einfühlsam miteinander umgeht, spüren sie, dass sie als Lernende mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Entwicklungsversuchen von den Lehrkräften wirklich ernst genommen werden. Sie erfahren sich als Partner auf gleicher Augenhöhe. Dies ist ein Grundprinzip in der GFK und ein lernbiologischer Unterstützer für das selbstgesteuerte Lernen.“

Ausgangspunkt – wie alles begann

Damit Schulentwicklung besonders erfolgreich ist, soll die Schulleitung hinter dieser Idee voll stehen. Deswegen begann alles mit einem Vorgespräch. Eingeladen wurde der GFK-Trainer Eberhard Schererz, um die Tore für diese schulinterne Fortbildungsmaßnahme zu öffnen. Im Mittelpunkt der Fortbildung standen die Lehrkräfte, die in ihrer Professionalität und Persönlichkeitsentwicklung gefördert und unterstützt werden sollten. Freiwilligkeit, das heißt selbst bestimmen zu dürfen, ob die Lehrerinnen und Lehrer daran teilnehmen wollten, war eine Voraussetzung für die Fortbildung sowie die aktive Teilnahme der Schulleitung. Eine geschützte Umgebung, mehrere Module für eine Nachhaltigkeit (32 Unterrichtseinheiten) und eine Unterrichtsfreistellung, ermöglichte 25 Kolleginnen und Kollegen regelmäßig daran teilzunehmen und das mit großer Präsenz. Weil sich die Schulleitung diesem Prozess stellte, entstanden neue Begegnungen. Das gegenseitige Vertrauen wurde gestärkt. Studiendirektorin Edeltraud Smolka initiierte das Projekt und war als Co-Trainerin an der Vorbereitung und Organisation der Veranstaltung aktiv tätig. Sie trug wesentlich zu den Rahmenbedingungen teil und dokumentierte die Fortbildung als OES-Projekt. Alle Teilnehmenden sollten sich trotz des Schulstresses angenommen und geborgen fühlen. - Zwei Grundbedürfnisse, die das Lehren und Lernen begünstigen.

Warum gerade diese Fortbildung?

Die Basis dieses Trainings bildete die Gewaltfreie Kommunikation® (GFK) von Marshall B. Rosenberg. „Sie ist keine Methode oder ein Instrument für rhetorische Floskeln, sondern vielmehr eine Grundhaltung, die es Menschen ermöglicht, sich selbst und anderen einfühlsam zu begegnen, um dadurch Tore wieder zu öffnen im menschlichen Miteinander.“²

¹ www.dialog-forum.com

² Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Sprache des Lebens, Hör-CD 2008.

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, 8. Auflage, Paderborn 2009.

Rosenberg, Marshall B. / Seils, Gabriele: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, 10. Auflage, Freiburg 2009.

Trainingsinhalte und Methoden

Dass dieses Training kein Schmusekurs ist, erfuhren die Teilnehmenden recht schnell. Mit Hilfe der vier Schritte zur Klärung eines Konfliktes kamen sie in die Begegnung mit dem Du: **Beobachten** (ohne zu bewerten) – **Gefühle** benennen (ohne in Gedanken abzuschweifen) – **Bedürfnisse** aussprechen (ohne Lösungen mitzuliefern) und zum Schluss eine **klare, konkrete Bitte** artikulieren (ohne Forderungen zu stellen), war die erste Herausforderung. „Will ich recht haben oder glücklich sein?“ – ist der Schlüsselsatz, der diese Haltung widerspiegelt. In verschiedenen Übungen trainierten die Lehrkräfte diese Schlüsselunterscheidungen.

Die Teilnehmenden lernten, dass in mancher Ich-Botschaft genügend Konfliktstoff steckt, wenn dabei Wörter benutzt werden, die einen „Täter“ und ein „Opfer“ suggerieren. Ich fühle mich missachtet / gestört,....“ In diesen Situationen gibt es immer einen Täter und ein Opfer. Aus dieser Falle herauszutreten, schafft die Möglichkeit die Bedürfnisse zu erkennen, die in Not sind. Dies war für viele Teilnehmenden ein AHA-Erlebnis.

So hatten die Lehrkräfte in den 5 Monaten Zeit, ihre eigene Konflikte einzubringen, um daran zu lernen, zu üben und zu wachsen. Ein weiteres AHA-Erlebnis hatten viele Kolleginnen und Kollegen, als sie erkannten, dass Wut ein „Botschafter“ ist, der versteckte Gefühle und Bedürfnisse signalisiert. Dadurch entstand ein produktiver Umgang mit Ärger, der für den einzelnen hilfreich sein kann. Eine wichtige Verknüpfung mit den neuesten Erkenntnissen aus der Neurobiologie vertiefte diese Soft-Skills und hinterfragte gleichzeitig viele Lehr- und Lerngewohnheiten. „Die Grundbedürfnisse lernen zu können und selbst bestimmen zu dürfen (Autonomie) sind keine Widersprüche, sondern Ergänzungen, die tief körperlich verankert sind.“³ Einzelne Inhalte wurden in den Kennenlerntagen am Technischen Gymnasium bereits an die Schülerinnen und Schüler weitergegeben.

Methodisch wurde mit Metaplankarten, Plakaten, Rollenspielen, dialogischen Gesprächen in Klein- und Großgruppen und mit der Methode „Dance Floor“ gearbeitet. Dabei wurden die vier Schritte der GFK mittels laminierten Karten auf dem Boden ausgelegt und sozusagen durchlaufen. Der Teilnehmer kam dabei mit seinen eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und den eigenen Bewertungen, Gedanken und Beurteilungen in Verbindung (**Selbsteinfühlung**). Gleichzeitig ergründete er die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person (**Einfühlung**).

Evaluation und Ausblick für eine nachhaltige Veränderung

Die Evaluation zeigte, dass viele Teilnehmenden Lust und Interesse haben, diese Haltung der GFK zu vertiefen. Zum Beispiel: eine Übungsgruppe / Supervision zu installieren oder eine ähnliches Training für SMV-Schülerinnen und Schüler anzubieten. Eine Kollegin signalisierte, dass sie privat eine Fortbildung besuchen wolle: „Endlich habe ich eine Sprache gefunden, die widerspiegelt, was ich selbst die ganze Zeit fühle und denke.“

Auch wir als Kollegium haben eine gemeinsame Sprache gefunden, die uns erlaubt, in Konflikten einfühlsam zu kommunizieren. Neue Kolleginnen und Kollegen wurden

³ Gerald Hüther:, in: Die Gehirnforschung und ihre Bedeutung für Pädagogik, Psychotherapie und Trauma-Arbeit - 3 DVDs - Levine, Peter; Hüther, Gerald; Bentzen, Marianne, 2008.

in das Kollegium integriert und unser menschliches Miteinander wurde in besonderer Weise weiter gestärkt. Ein Zitat von Marshall B. Rosenberg drückt eine Hoffnung von uns aus:

„Sich einfühlsam und wertschätzend miteinander zu begegnen, ist Ausdruck hoher menschlicher Intelligenz und ein konkreter Beitrag für den notwendigen sozialen Wandel auf unserer Erde.“

Eberhard Scherertz / Edeltraud Smolka



Bild 1: Die Stäbeübung – ein „Auffrischer“ nach der Mittagspause, bei dem es um Teamgeist geht.



Bild 2: Kritisch verfolgt Wolfgang Roll den Prozess der Selbsteinfühlung. Eberhard Scherertz leitet gerade die Übung Dance Floor an.