



Die Giraffen- und die Wolfssprache

Durch Perspektivenwechsel zur gewaltfreien Kommunikation

Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Die Fähigkeit, Situationen bewusst aus verschiedenen Perspektiven wahrnehmen und sich in andere Menschen einfühlen zu können, ist Voraussetzung für einen achtsamen Umgang miteinander. Schon bei Volksschulkindern kann diese Kompetenz gefördert werden.

Was sind die Ziele dieses Tools?

- Erfahren, wie man Bedürfnisse und Gefühle ausdrückt ohne zu kritisieren oder zu verurteilen
- Eigene Anliegen formulieren können, ohne zu drohen
- Unausgesprochene Gefühle hinter feindseligen oder aggressiven Äußerungen wahrnehmen
- Beobachtung und Bewertung unterscheiden können

Die Giraffen- und Wolfssprache wurde in Anlehnung an das Prinzip der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt. Sie kann nicht nur Kindern helfen, in Konfliktsituationen angemessener sprachlich zu reagieren.

Literatur:

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn 2001

Die Beispiele im Tool sind entnommen aus: Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule; Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Auch als PDF downloadbar:

http://www.bzga.de/botmed_20420000.html

Schritt 1: Einführung in die Giraffensprache

Einstieg

Ich möchte mit euch daran arbeiten, wie wir besser und rücksichtsvoller miteinander umgehen können. Dabei spielt die Art, wie wir miteinander sprechen, eine große Rolle. Unser Ziel sollte sein, dass sich alle hier in der Klasse respektvoll behandelt fühlen können.

Wenn wir uns wohlfühlen, jemanden mögen und von schönen Gefühlen sprechen, dann glauben viele Menschen, dass diese Gefühle „vom Herzen“ kommen. Stellt euch einmal ein großes Herz vor und sagt mir, was in diesem großen Herzen alles Platz haben soll, damit ihr euch wohlfühlen könnt und gern auf der Welt seid.

Einzelarbeit: „Was mir am Herzen liegt“

Nachdem sich die Kinder in der Klasse zum Impuls geäußert haben, soll nun jede/r für sich auf ein Zeichenblatt ein großes Herz zeichnen und all das hineinzeichnen/schreiben, was für sein/ihr Wohlbefinden wichtig ist. Eine Herzen-Galerie kann in der Klasse eingerichtet werden! Sammelt Vorschläge auf einem Block und schreibt die drei wichtigsten auf.

Schritt 2: Die Sprache der Giraffen

Frage an die Klasse: Welches Landtier hat wohl das größte Herz?

Vermutungen sammeln und anschließend den „bildlichen Hintergrund“ erzählen oder vorlesen:

Das größte Herz aller Landtiere der Erde hat die Giraffe. Sie braucht so ein großes Herz, um das Blut durch den langen Hals bis zum Kopf zu pumpen. Die Giraffe lebt friedlich mit anderen Tieren zusammen, mit den Antilopen, den Elefanten, Zebras und Löwen. Weil die Giraffe so einen langen Hals hat, sieht sie die Welt mehr von oben und kann mehr beobachten als andere Tiere. Sie nimmt keinem Tier etwas weg, weil sie mit ihrem langen Hals nur dort frisst, wo kein anderes Tier hinkommen kann. Es gibt deshalb keinen Streit und sie kann mit allen friedlich zusammenleben.

Wir leihen uns aus diesem Grund den Namen der Giraffe für unser Vorhaben: Wir wollen von der Giraffensprache reden, wenn Menschen ein großes Herz haben, wenn sie andere gut verstehen und wenn sie freundlich miteinander reden. Die Giraffensprache hilft uns, wenn wir uns streiten oder unterschiedliche Meinungen haben.

Gruppenarbeit

Wie könnten die drei wichtigsten Merkmale der Giraffensprache lauten? Denkt daran, dass die Giraffensprache vom Herzen kommt. Auch wenn wir einen Streit haben, soll also niemand verletzt werden! Sammelt Vorschläge auf einem Block und schreibt die drei wichtigsten auf.

Alternative:

In Gruppenarbeit sammeln die Kinder Beispiele zu den Merkmalen der Giraffensprache, die auf der Folie (siehe Vorlage) aufgelistet sind. Die vorgegebenen Beispiele werden dazu abgedeckt.

Schritt 3: Einführung in die Wolfssprache

Die Sprache der Wölfe

Erwachsene und Kinder schaffen es nicht immer, in der Giraffensprache zu sprechen. Manchmal haben sie Sorgen, sind wütend und enttäuscht oder haben Angst. Dann benutzen sie die Wolfssprache.

Wölfe stehen hier für Lebewesen, die nicht den Überblick wie Giraffen haben und nicht über ein so großes Herz verfügen. Wenn Wölfe wütend sind, dann schnappen sie zu, knurren andere an oder verletzen sie in irgend einer Weise. Wenn Wölfe Angst haben, dann verstecken sie ihre Gefühle und sagen nicht, wie es ihnen wirklich geht. Eine Sprache, die mit Angst, Enttäuschungen, Wut und Verslossenheit zu tun hat, wollen wir deshalb Wolfssprache nennen.

Gruppenarbeit

Stellt euch vor, Kinder sind wütend, enttäuscht, verletzt, beleidigt oder ängstlich. Welche Wörter und Sätze werden sie in einem Streit verwenden?

Schreibt in eurer Gruppe 10 Sätze auf, die aus der Wolfssprache sein könnten!

Im Anschluss wird die Folie (siehe Beilage) mit den Merkmalen der Wolfssprache aufgelegt (die angeführten Beispiele ev. abdecken). Die Sätze der Kinder werden nun von den Gruppen selber den vier Grundmerkmalen zugeordnet. Sehr sprachgewandte Klassen können die gesammelten Vorschläge auch selbst in verschiedenen Kategorien einteilen.

Praktischer Hinweis

Statt der Folie bewährt sich auch ein Plakat in Großformat. Ein Plakat in der Klasse hilft, die Merkmale der Giraffen- und Wolfssprache stets verfügbar zu haben.

Schritt 4: Unterscheiden zwischen Giraffen- und Wolfssprache üben

Die Kinder aus der 3a spielen in der Pause im Hof gern Völkerball. Heute ist die Stimmung vor dem Spiel schlecht...

Leo:

Na Karin, wenn du dich heute wieder so blöd beim Fangen anstellst, dann haben wir keine Chance zu gewinnen.

Karin:

Ja, gestern hatte ich Pech, weil ich beim Fangen ausgerutscht bin.

Leo:

Du mit deinen komischen Ausreden. Das kennt man schon von dir. Pass besser auf, sonst lassen wir dich nicht mehr mitspielen.

Karin:

Du bist immer so gemein zu mir. Wenn du mich noch mal so dumm anredest, dann bist du nicht mehr unser Anführer!

Paul:

Vertragt euch, sonst haben wir wirklich keine Chance mehr!

Luis:

Rutscht mir doch den Buckel runter, jetzt mag ich nicht mehr.

Karin:

Bitte mach wieder mit, dann hör ich auch auf zu streiten. Ohne dich schaffen wir es nicht!

Leo:

Einverstanden. Vertragen wir uns wieder.

Mit verteilten Rollen lesen!

Was stammt aus der Giraffen-, was aus der Wolfssprache (ev. farbig markieren lassen)?

Warum benutzen dieselben Personen manchmal die eine, manchmal die andere „Sprache“?

Schritt 5: Gefühle zur Sprache bringen

Einstieg

Wer seine Gefühle ausdrücken möchte, braucht nicht nur Mut, sondern auch die richtigen Worte. Aber auch der Körper kann über unsere Gefühle sprechen:

Übung

Die Kinder stehen idealer Weise im Kreis. Zeigt nun mit

- eurem Bein: „Ich bin wütend“
- euren Augen: „Ich habe Angst“
- euren Händen: „Ich bin aufgeregt“
- eurem ganzen Körper: „Ich bin froh“

Nicht alle benutzen genau die gleichen Gesten, um ihre Gefühle auszudrücken. Darum ist es nicht leicht, Gefühle bei anderen zu erkennen, besonders schwer ist das beim Streiten.

Wenn wir die Giraffensprache gut beherrschen wollen, müssen wir lernen, unsere Gefühle auch mit Worten auszudrücken. So versteht uns der andere besser und Missverständnisse können eher vermieden werden.

Wörter, die zu angenehmen Gefühlen passen

Manchmal geht es einem richtig gut. Man ist zufrieden, ein Wunsch wurde erfüllt, jemand hat dir gesagt, dass er/sie dich gut findet. Könnt ihr Wörter dafür finden, wie ihr euch da fühlt?

An der Tafel/auf einem Plakat sammeln, z.B.: gut, lustig, zufrieden, satt, ruhig, kräftig, geliebt, glücklich, mutig, ohne Angst, ganz leicht, ...

Wörter, die zu unangenehmen Gefühlen passen

Manchmal geht es einem schlecht, man ist unzufrieden, jemand hat gesagt, er/sie findet dich blöd oder du darfst in der Pause nicht mitspielen oder wirst ausgelacht, weil du einen Fehler gemacht hast. Könnt ihr Wörter finden, die beschreiben, wie ihr euch da fühlt?

An der Tafel/ auf einem Plakat sammeln, z.B.: ausgeschlossen, allein, mutlos, ohnmächtig, hilflos, enttäuscht, traurig, neidig, hässlich, unglücklich, wütend, sauer, voll Hass, ganz leer, ...

Gefühle/Wünsche ausdrücken lernen

Ähnlich dem Beispiel suchen die SchülerInnen eigene Konfliktsituationen und „erproben“ den Unterschied:

Ein Schüler sieht in der Pause einen anderen mit einem Gameboy-Spiel. Er würde gern auch damit spielen.

Verlauf in der Wolfssprache

„Gib mal her, das kenn ich noch nicht!“ „Sei nicht so egoistisch, gib her jetzt!“ „Immer bist du so gemein und gibst nichts her.“ „Du bist echt blöd!“

Verlauf in der Giraffensprache

„Das find ich toll, dein Spiel.“ „Dieses Spiel wünsch ich mir auch schon lange.“ „Meinst du, ich kann dann auch mal ein bisschen spielen?“ „Ich schau dir noch ein bisschen zu, lässt du mich dann auch mal probieren?“

In Partnerarbeit können nun die Beispiele auf dem Arbeitsblatt (siehe Beilage) bearbeitet werden.

Merkmale der Giraffensprache

Ich sage dem andern was mich stört, ohne ihn zu beleidigen.

Beispiel: Mich stört, dass du dich nicht hinten anstellst sondern vordrängelst. (statt: „du bist blöd“ „immer drängelst du“ „nie stellst du dich an“)

Ich sage, was ich fühle.

Beispiel: Ich komme mir blöd vor, wenn du dich einfach vorne hinstellst, und ich warte schon lange.

Ich sage deutlich, was ich mir wünsche.

(eine Bitte oder einen Wunsch) Beispiel: Ich hätte gerne, dass, ... Ich wünsche mir von dir, dass ... Ich möchte von dir, ...

Merkmale der Wolfssprache

Ich tue dem anderen mit meinen Worten weh.

Beispiel: Das verstehst du nicht? Du bist doch blöd!

Ich sage etwas Schlechtes über den anderen.

Beispiel: Die anderen lachen doch nur über dich!

Ich lasse dem anderen mit meinen Worten keine Wahl.

Beispiel: Entweder du gibst jetzt den Ball her, oder du spielst nie mehr mit uns!

Ich rede voller Wut und suche Streit.

Beispiel: Immer lügst du und schleimst dich bei den Lehrern ein!

Wie wir Gefühle und Wünsche in der Giraffensprache ausdrücken können

Streitsituation 1:

Claudia sagt zu ihrer Mitschülerin Petra:
„Heute spielst du in der Pause nicht mit. Ich will mit Sara allein spielen!“

Gefühle bei Petra: Sie fühlt.....
.....

Antwort von Petra:.....
.....

Streitsituation 2:

Wolfgang schreit seinen Mitschüler Fabian in der Garderobe an:
„Hau ab hier, ich komm überhaupt nicht zu meiner Jacke!“

Gefühle bei Fabian: Er fühlt.....
.....

Antwort von Fabian:
.....

Streitsituation 3:

Und nun erinnere dich an eine Streitsituation, bei der du dabei warst!

.....
.....

Gefühle bei.....
.....

Antwort von.....
.....