

# Über vier Brücken musst du gehn

*Gewaltfreie Kommunikation basiert auf dem Grundsatz, dass niemand böse ist, sondern Gründe dafür hat, wie er sich verhält. Vier Schritte – Beobachtung, das Formulieren von Gefühlen und Bedürfnissen und das Stellen von Fragen – führen zum Verständnis.*

Text von Gabi Moser

Stellen Sie sich vor, Ihre Lernenden kommen nie mehr zu spät, halten sich an die Hausregeln und provozieren Sie nicht mehr mit frechen Antworten. Sie hätten nie mehr Disziplinprobleme. Wäre das wie im Paradies? Mit dem folgenden Text und meiner Erfahrung als Berufsfachschullehrerin, die mit der «Gewaltfreien Kommunikation» Disziplinprobleme angeht, kann ich Ihnen das Paradies nicht zusichern. Doch ich lade Sie ein in ein Boot, um in Richtung Paradies zu rudern.

Seit mir das Kommunikationsmodell nach Marshall B. Rosenberg als Werkzeug dient, Disziplinprobleme und Konflikte anzugehen und zu lösen, kämpfe ich viel weniger im Unterricht. Seit das Modell zu meiner Lebenshaltung wurde, renne ich weniger gegen geschlossene Türen. Im Gegenteil, der wertschätzende und verständnisvolle Umgang mit meinen Mitmenschen hat mir Tore geöffnet.

## WAS IST DISZIPLIN?

Der Begriff Disziplin hat viele Gesichter. Vor hundert Jahren war das Lehren der Disziplin eine der Hauptaufgaben in der Schule. Heute kämpft die Schule gegen Disziplinprobleme. Das Lexikon der Psychologie definiert Disziplin als ein vom

Willen gesteuertes Verhalten gemäss den Regeln und Werten, die für menschliches Zusammenleben von Bedeutung sind. In Wikipedia wird definiert: «Schulische Disziplin ist die Summe von Grundvoraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit schulische Erfolge ermöglicht werden. Sie darf heute nicht mehr im Sinne eines blinden Gehorsams verstanden werden, sondern Ziel ist das Erreichen vorgegebener Lernziele bei gleichzeitiger Achtung der Persönlichkeiten.» Und was sagen die Lernenden selber? Eine Klasse im 2. Lehrjahr gibt mir folgende Umschreibungen:

- Wir brauchen Disziplin, damit Lernen gewährleistet ist. Sonst würde jede/jeder tun, was er/sie will.
- Disziplin heisst, tun zu müssen, was die Lehrperson sagt.
- Es gibt Lehrpersonen, welche die Disziplin als Waffe brauchen, um uns zu manipulieren.
- Ich liebe die Disziplin mit allen Freiheiten.
- Regeln zusammen aufstellen und sich konsequent daran halten.
- Strafen sollen vorher angekündigt und nachvollziehbar sein.
- Eine Strafe ist dann sinnvoll, wenn ich dadurch Zeit habe, über den Fehler nachzudenken.
- Heutzutage ist Selbstdisziplin schwierig, weil die Ablenkung gross ist.

Und drei junge, mir unbekannte Erwachsene, die ich spontan interviewte, sagen:

- Morgens aufstehen, Aufgabe im eigenen Haushalt erledigen, gute Arbeit leisten
- Dinge tun, die mir vorgegeben sind
- Höflichkeit
- Grenzen nicht überschreiten
- Beim Joggen sich selber disziplinieren.

## WAS BEDEUTET

### «GEWALTFREIE KOMMUNIKATION»

Die «Gewaltfreie Kommunikation» (GFK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg in der Zeit der amerikanischen





Bürgerrechtsbewegung 1960 entwickelt wurde. Die Idee, einen Menschen nicht zu einer bestimmten Handlung zu zwingen, sondern eine Bitte zu formulieren, die auf einer wertschätzenden Beziehung basiert und ein Nein akzeptieren zu können, bewegte Rosenberg dazu, ein eigenes Kommunikationsmodell zu entwickeln. Mahatma Gandhi beeinflusste ihn. Empathie und Selbstempathie sind für Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Nur wer sich

selber Sorge trägt und seine Gefühle und Bedürfnisse ernst nimmt, kann sich auf andere Menschen empathisch einlassen. Die «Gewaltfreie Kommunikation» soll helfen, sich ehrlich auszudrücken und anderen zuzuhören. Die Gefühle und Bedürfnisse hinter Handlungen und Reaktionen stehen im Vordergrund. Rosenberg geht sogar davon aus, dass jede Handlung ein Versuch ist, seine Bedürfnisse zu befriedigen. Empathie bedeutet im Zusammenhang mit Disziplin also, die Situation und die Person nicht zu werten, sondern objektiv zu beobachten, eigene und fremde Bedürfnisse wahrzunehmen und zu überlegen, wie eine Situation erreicht werden kann, in der es keine Verlierer gibt. Als Lehrperson gehe ich davon aus, dass die Lernenden nicht gut oder böse sind, sondern versuchen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Der Konstruktivismus sagt dazu: Jeder Mensch hat seine Gründe, dass er so reagiert, wie er im Moment reagiert.

Selbstempathie bedeutet im Zusammenhang mit Disziplin, dass ich in jeder Situation für mich klären darf, ob ich im Moment die Kraft und Fähigkeit habe, mich empathisch mit dem anderen zu verbinden. Wenn ich wütend, perplex oder traurig bin, gilt es, meine eigenen Grenzen als Lehrperson wahrzunehmen dafür einzustehen. Alle Menschen, haben das Bedürfnis nach Authentizität. Rosenberg sagt: «Sei echt, nicht nett!»

#### GRUNDMODELL DER GFK

- 1. Beobachtung** Eine konkrete Handlung wird beschrieben, ohne zu werten oder zu interpretieren.
  - 2. Gefühle** Das Gefühl, das mit der Beobachtung in Verbindung steht, wird formuliert.
  - 3. Bedürfnis** Das hinter dem Gefühl stehende Bedürfnis wird ausgedrückt.
  - 4. Bitte oder Frage** Eine Bitte um eine konkrete Handlung oder eine Frage wird geäußert.
- Disziplin in der GFK** Die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass es ein

Bedürfnis ist, Grenzen zu erleben. Das heisst, dass die Lernenden Grenzen oder Leitplanken brauchen, an denen sie sich orientieren können. Doch die Frage, weshalb sie sich daran halten sollen – aus Angst, Scham oder aus eigener Einsicht –, und das Bedürfnis nach Autonomie lassen sie immer wieder gegen bestehende Regeln kämpfen.

#### EIGENE BEISPIELE

Im den folgenden Textabschnitten versuche ich zu zeigen, wie mit schwierigen Situationen umgegangen werden kann. Die Beispiele stammen aus meiner Tätigkeit an der Berufsfachschule ????

#### Widerstand

*Klasse: 1. Lehrjahr, Durchschnittsalter 16.*  
Diese Klasse bot mir kollektiven Widerstand. Egal, ob ich den Unterricht frontal gestaltete, mit Spielen ergänzte oder durch Klassendiskussionen auflockerte, die Lernenden sass passiv in ihren Stühlen, sahen mich mit desinteressierten Augen an und verweigerten jegliche Antwort. Einige Lernende gingen sogar soweit, dass sie zu Boden blickten und mich nicht grüssten, wenn sich unsere Wege auf dem Korridor kreuzten.

Meine erste Reaktion, ohne Empathie: Das Thema Widerstand birgt für mich persönlich das grösste Problem, denn die Verbindung mit Menschen ist mir ein grosses Anliegen. Ich muss ehrlich gestehen, da fällt mir Empathie schwer, und ich bin versucht, ihre Reaktion persönlich zu nehmen. Was haben sie bloss gegen mich? Daraus entstand, ohne reflektieren zu können, ein Urteil: Die Klasse ist faul, frech und passiv. Denen werde ich mit Strenge begegnen und sie mit Drohungen in Schranken weisen. Was fällt denen eigentlich ein!  
Reaktion der Lernenden: Das Leben hat mich schnell gelehrt, dass dies nicht zu einer konstruktiven Lösung führte. Die Ler-

nenden boten noch mehr Widerstand, die Unruhe in der Klasse wurde noch grösser und durch eine andere Klasse habe ich erfahren, dass sich einzelne sogar bei ihren Lehrverantwortlichen über mich beklagt hatten.

Meine zweite Reaktion, diesmal mit Empathie: Ich sprach die Klasse auf den Widerstand an. Beobachtung: «Mir fällt auf, dass ich Ihnen heute schon dreimal eine Frage gestellt habe und mir niemand darauf eine Antwort gegeben hat. Gefühl: Das irritiert mich, Bedürfnis: weil mir wichtig ist, dass ich erkennen kann, ob Sie die Theorie verstanden haben (Klarheit). Auch ist es mir wichtig, mit Ihnen im Kontakt zu sein. Frage: Deshalb möchte ich nun den Unterricht unterbrechen und Sie fragen, was Ihnen fehlt, damit Sie motiviert dem Unterricht folgen können.» Ich verteilte Zettel und forderte sie auf, Schlagwörter auf einen Zettel zu notieren und diese danach der Klasse vorzustellen.

Bedürfnisse der Lernenden:

Klarheit: Der Unterrichtsstoff ist uns zu komplex und zu überladen. Wir haben keine Übersicht mehr, wie und wann wir das alles lernen sollen. Bitte geben Sie uns ein Übersichtsblatt über die Themen und deren genaue Lernziele.

Intimsphäre bewahren: Wir möchten keine eigenen Fallbeispiele in der Klasse vortragen (Pubertät, wegen zu geschlossen).

Sicherheit: Denn wir möchten nichts von uns preisgeben und wir haben kein Vertrauen in die Klasse.

Erholung: Wir sind erschöpft von unserem Berufsalltag. Könnten Sie die Meditation, die wir einmal bei Ihnen erlebt haben, jedes Mal durchführen?

Meine Urteile über die Klasse hielten mich davon ab, empathisch zu sein. Nur ein Ziel verfolgte mich: Wie bringe ich sie dazu, das zu machen, was ich will? Diese Frage ist gefährlich und einseitig, denn ich überlege mir nicht, aus welcher Motivation sie

das tun sollten. Aus Angst vor Bestrafung, aus Druck oder weil sie verstehen, was ich und sie brauchen? Seit ich auf diese Bedürfnisse Rücksicht nehme, erlebe ich einen angenehmen und interessierten Unterricht, denn die Lernenden haben gemerkt, dass mir wichtig ist, was sie bewegt, und sie haben sich verstanden gefühlt. Das Disziplinproblem und der Widerstand haben sich fast ganz aufgelöst.

#### Unruhe

*Klasse, Alter 16 bis 35, etwa zehn verschiedene Nationalitäten, Unterrichtsstunde 15.30 bis 17.00 Uhr, nach einer Doppelstunde Turnen.*

Die Schulzimmertüre öffnete sich, und ein Wirbelsturm fegte durch den Raum. Aufgestellte, aufgeweckte, lernbegierige und extrem unruhige Lernende betraten fröhlich grüssend den Raum. Wunderbar. Doch leider gelang es mir kaum, die Klasse zu beruhigen, um ihnen den Unterrichtsstoff zu vermitteln. Es verging eine Weile, bis ich erkannte, dass ich diese Klasse ins Herz geschlossen hatte und doch jedesmal nach der Stunde total erschöpft den Raum verliess.

Dies sprach ich zu Beginn einer Stunde an. Beobachtung: «Einerseits freue ich mich jedes Mal auf die Zusammenarbeit mit Ihnen. Gefühl: Andererseits bin nach der Stunde oft erschöpft und unzufrieden wegen der Unruhe. Bedürfnis: Es ist mir wichtig, dass Sie mir zuhören, wenn ich etwas erzähle und dass Sie der Theorie folgen können. Auch brauche ich zu meinem Schutz mehr Ruhe. Frage: Können Sie das verstehen?»

Reaktion der Lernenden:

«Ja klar! Wir brauchen eigentlich auch mehr Ruhe, denn wir sehen auch, dass wir so die Hälfte des Stoffes verpassen. Aber bitte helfen Sie uns dabei. Unsere Temperamente der verschiedenen Nationalitäten und das Turnen vor der Stunde bringen den Topf immer wieder zum Kochen.»

Meine Reaktion:

Bedürfnisse der Lernenden zitieren: «Wenn Sie mir das sagen, höre ich, dass Sie auch Ruhe brauchen. Dazu brauchen Sie eine Führung und eine konsequente Hand meinerseits. Ich würde Ihnen gerne anbieten, dass ich nur noch rede, wenn die Klasse ruhig ist und dass ich die versäumten Minuten des Wartens am Schluss der Lektion anhängen. Frage: Wie ist das für Sie?»

Reaktion der Lernenden:

«Damit können wir leben. Es liegt ja nun in unserer Hand, ruhig zu sein, und wir können selber von der Ruhe profitieren.»

Ich kann nicht behaupten, dass dies von diesem Moment an meine ruhigste Klasse war. Doch der Lärmpegel hatte sich massiv gesenkt und die gegenseitige Ermahnung entlastete mich von der Rolle als Polizistin. Die Klasse erlebte so an einem konkreten Beispiel, wie Wertschätzung gelebt werden kann.

Im nächsten Semester fand ein Lehrkraftwechsel statt. Als ich einige Lernende auf

---

***BCH/FPS ist der Auffassung, dass es nicht möglich ist, für die Ausbildung von Berufsbildungsverantwortlichen ECTS-Punkte zu vergeben***

---

dem Korridor traf, bat sie mich, doch bitte zurückzukommen, denn ich hätte sie diszipliniert geführt. Jetzt sei die Klasse noch lauter und sie sorgten sich, dass sie die Lernziele nicht erreichen würden.

#### Provokation

*Klasse: 3. Lehrjahr, sie besuchten nur ein Modul von fünfmal vier Lektionen bei mir.* Als ich den Unterricht am ersten Modultag starten wollte, bat ich alle, sich nun aufrecht hinzusetzen. Eine Lernende behielt ihren Kopf auf ihren Armen und schenkte mir keinen Blick, woraufhin ich sie persönlich nochmals darum bat. Da erhob die Lernende kurz ihren Kopf und sagte: «Ich

kann Ihnen eines sagen, wenn Sie mir das verbieten, haben Sie es verspielt mit mir.»

Meine Reaktion:

Ich bot der Lernenden die Stirn und sagte: Beobachtung: «Sie sagen, dass ich es mit Ihnen verspielt habe. Das nehme ich auf mich. Gefühl: Solche Aussagen konfrontieren mich und Bedürfnis: dagegen schütze mich (Schutz). Bitte: Bitte setzen Sie sich aufrecht hin, wenn Sie können, oder verlassen Sie den Raum.»

Reaktion der Lernenden:

Sie setzte sich aufrecht hin und mied mich die erste Lektion. Als sie im Laufe des Unterrichts merkte, dass ich deswegen kein schlechtes Urteil über sie gefällt hatte und sie gleich behandelte, wie alle anderen, beteiligte sie sich mit der Zeit am Unterricht. Nach der Stunde bat ich sie zu mir und sprach sie auf die Situation an. Sie entschuldigte sich und erklärte mir kurz ihre schwierige Lebenssituation. Ihre geritzten Arme unterstrichen die Aussagen.

In diesem Beispiel war ich schockiert und im ersten Moment unfähig, Empathie zu geben. Ich brauchte Selbstempathie. Zudem hatte ich das Gefühl, dass die ganze Klasse gespannt darauf wartete, wie ich mit einer solchen Situation umgehe. Als zweiter Schritt war es mir wichtig, auf die Lernende zuzugehen und eine Verbindung mit ihr einzugehen.

#### Zu spät

*Klasse: 3. Lehrjahr, sie besuchten nur ein Modul von fünfmal vier Lektionen bei mir. In den ersten beiden Modultagen fiel mir auf, dass einige Lernende bis zehn Minuten zu spät kamen, ohne sich zu entschuldigen.*

Meine Reaktion:

Am zweiten Tag sprach ich die Situation an. Beobachtung: «Mir fällt auf, dass einige von Ihnen ohne Entschuldigung zu spät kommen. Gefühl: Das ärgert mich, Bedürfnis: weil mir wichtig ist, dass ich den Un-

terricht mit allen gleichzeitig starten kann (Pünktlichkeit, Gemeinsamkeit). Frage: Können Sie mir sagen, was sie daran hindert, pünktlich zu sein?»

Reaktion der Lernenden:

Sie antworteten mir: «Wir haben gleitende Schulzeit, denn erst ab zehn Minuten müssen wir eine Absenz bringen. Das ist eine Schulregel.»

Meine Reaktion:

Beobachtung: «Sie sagen, dass dies eine Schulregel ist. Gefühl: Diese Regel irritiert mich, Bedürfnis: weil ich meinen Unterricht immer mit einem gemeinsamen Start vorbereite und es mir wichtig ist, dass alle dabei sind. Bitte: Wären Sie bereit, trotz dieser Regel pünktlich zu sein?»

Die Lernenden verstanden mein Anliegen und erschienen, mit wenigen Ausnahmen, pünktlich zum Unterricht.

#### Störefriede

Ein Lernender aus dem ersten Lehrjahr störte chronisch den Unterricht. Er konnte sich schlecht konzentrieren, wurde schnell abgelenkt und befolgte meine Anweisungen kaum. Aus einem Gespräch mit der Klassenlehrperson erfuhr ich, dass der Lernende wegen starkem ADS Ritalin nehme. Wenn er dies vergesse, sei er unzählbar. Er brauche eine klare Führung und eine strenge Hand, damit er lernen könne.

Meine Reaktion:

Mit dieser Information ging ich diskret um. Ich informierte den Lernenden nicht über mein Wissen, sondern führte ihn wertschätzend und mit Humor mit einer strengen Hand. So gebe ich ihm jedes Mal neu die Chance, neben seinem Kollegen zu sitzen, mit der Ankündigung, ihn zu versetzen, falls sie sich nicht dem Unterricht widmen können.

In diesem Beispiel wird der Unterschied zwischen «Macht mit» und «Macht über» verständlich. Der einzige Sinn und Zweck von «Macht mit» besteht darin, zu schüt-

zen, zum Beispiel bei psychischen oder kognitiven Einschränkungen, wohingegen es in «Macht über» um Bestrafung geht. Dieser Lernende braucht Schutz in Form eines klaren Rahmens, um überhaupt lernen zu können.

#### FAZIT: ECHE ENTLASTUNG

Mit dieser Art des respektvollen und empathischen Umgangs habe ich eine echte Entlastung beim Thema Disziplinprobleme erfahren. Doch ich muss gestehen, dass das Modell nicht nur einfach ist. Faktoren wie Zeit, Druck durch den Lehrplan, Situation als Fachlehrperson, die die Jugendlichen nur zwei Lektionen pro Woche sieht, und die Jugendlichen selber, **die wegen zu geschlossen sind**, erschweren den Zugang. Doch in all den Jahren habe ich immer wieder erfahren, dass es sich lohnt, bei Störungen Zeit und Energie zu investieren, um danach ungehindert mit dem Schulstoff weiterzufahren. Wie sagt Ruth Kohn so schön: «Störungen haben Vorrang!» Denn in solchen Situationen erleben die Lernenden, dass sie mit ihren Bedürfnissen ernst genommen werden. Das erfüllt wiederum das Bedürfnis nach Sicherheit und Vertrauen, welches Grundbedingungen für ein motiviertes und erfolgreiches Lernen sind.

Marshall B. Rosenberg gründete in verschiedenen Ländern Schulen, sogenannte Giraffenschulen, in denen die «Gewaltfreie Kommunikation» die Basis fürs Lehren und Lernen ist. In diesen Schulen herrschen statistisch nachgewiesen weniger Disziplinprobleme und Gewalt.

Was meinen Sie? Haben Sie Lust, in dieses Boot in Richtung Paradies einzusteigen?

*f. Eine zentrale Aufgabe von Schulleitungen ist es, die Arbeitszufriedenheit der Lehrpersonen nicht einfach sich selbst zu überlassen. Ruedi Fehlmann, Schulentwickler und Erziehungswissenschaftler, schildert, wie das möglich ist. [www.bch-folio.ch \(0072\\_fehlmann\\_f\)](http://www.bch-folio.ch (0072_fehlmann_f))*