

Gewaltvolle und gewaltfreie Kommunikation

 learn.kids4all.eu/de/tg1/know-what/nonviolent-communication

31. März 2023

Primary tabs

Leute geben gerne Ratschläge. Und das ist auch gut so – solange man sich von ihnen nicht unter Druck gesetzt fühlt.

In dieser Einheit geht es um gewaltvolle und gewaltfreie Kommunikation und wie sie funktionieren. Es geht um Strategien, wie man Frust und Streit vermeiden und das eigene Wohlbefinden sowie die Beziehungen zu anderen verbessern kann.

Lest diese kurze Geschichte von Aesop und diskutiert als Buddy-Team die folgenden Punkte:

- Mit wem stimmt ihr (nicht) überein?
- Warum machten Vater und Sohn immer das, was man ihnen sagte?
- Was hättet ihr ihnen geraten?



Der Vater und der Sohn wurden die ganze Zeit verurteilt und das setzte sie unter Druck:

- Ihr seid Narren!
- Fauler Junge!
- Grausamer Vater!
- So eine Schande!

Wie hätten die Menschen, die ihnen begegnet sind, ihre Meinung anders formulieren können? Schaut dazu das englische Video und/oder die deutsche Präsentation an!

Hier geht's zum deutschen Skript des Videos!

Versucht jetzt, die 4 verurteilenden Sätze in dem kleinen Märchen in gewaltfreie Sätze umzuwandeln.

- „Ihr seid zwei Narren! Einer sollte doch reiten!“
- „Fauler Junge! Warum muss dein Vater laufen?“
- „Was für ein grausamer Vater, der seinen Sohn laufen lässt!“
- „So eine Schande! Der arme Esel muss zwei Leute tragen!“

Ihr könnt die vier Schritte Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitte anwenden oder einen Weg finden, um die gleiche Botschaft auf freundliche, gewaltfreie Weise zu sagen. Formuliert die Sätze 1 und 2 gemeinsam um und 3 und 4 alleine. Tauscht euch dann über eure Versionen von 3 und 4 aus: Wie fühlen sich die neuen Sätze an?

Wenn ihr das nicht so gut beschreiben könnt, findet ihr hier eine Liste mit Gefühlen und Bedürfnissen.



Wenn wir traurig, wütend, frustriert sind, neigen wir dazu, Sätze zum Beispiel so zu beginnen:

- „Du hast...“
- „Du bist...“
- „Du hast immer/nie...“
- „Es ist...“

Lasst uns versuchen, sie in Ich-Sätze umzuwandeln, z. B.

- „Ich denke...“
- „Ich fühle...“
- „Ich sehe...“

„Es ist sehr hässlich!“ wird dann zu „Ich mag es nicht“ oder „Das ist nicht mein Ding.“

„Du bist schon wieder zu spät!“ wird zu „Ich warte hier schon eine halbe Stunde und bin wirklich genervt, weil ich noch viel zu tun habe. Ich fühle mich nicht ernst genommen und respektiert, wenn ich so lange warten muss. Vielleicht kannst du mich das nächste Mal anrufen, wenn du dich auf den Weg machst? Du brauchst ja länger als ich.“

Denk an unfreundliche, anklagende Sätze, die dir jemand gesagt hat oder die du jemandem gesagt hast. Schreib sie auf und versuche dann, gemeinsam mit deinem

Buddy positive Ich-Botschaften daraus zu machen.



Habt ihr schon mal etwas gemacht, weil ihr euch von jemandem unter Druck gesetzt gefühlt habt?

Tauscht euch aus und schreibt eine Geschichte in zwei Versionen darüber:

- Version 1: Die Hauptperson fühlt sich in einer Situation unter Druck gesetzt, etwas Bestimmtes zu tun oder eine bestimmte Entscheidung zu treffen.
- Version 2: Für die Hauptperson ist es einfacher, eine eigene Entscheidung zu treffen (die mit dem empfangenen Vorschlag übereinstimmen kann oder nicht).

Tipp: Ihr könnt euch z. B an der kurzen Geschichte über Vater, Sohn und Esel orientieren.

Schreibt die beiden Zwillingsgeschichten auf. Wenn ihr wollt, könnt ihr daraus einen Comic, ein Video, eine Audio-Aufnahme o.Ä. machen.

Egal, welches Format ihr wählt, vergesst nicht, es in den work.it-Bereich hochladen zu lassen.

Wenn ihr möchtet, dass eure Inhalte in der KIDS4ALLL-Galerie zu sehen sind, dann lasst sie in den work.it-Bereich hochladen.



Denkt über die Geschichte nach, die ihr gelesen habt:

- 1) Was ist gut oder schlecht daran, wenn Menschen euch ihre Meinung sagen?
- 2) Wie fühlt es sich an, Ratschläge anzunehmen oder abzulehnen?
- 3) Habt ihr immer eine Wahl zwischen all den verschiedenen Meinungen oder Vorschlägen, die euch angeboten werden?

Gestaltet gemeinsam eine Postkarte mit den wichtigsten Punkten!

Ladet die kostenlose KIDS4ALLL-App herunter und los geht's!



Teile Postkarten

Die Datei darf maximal **2 MB** groß sein.

Erlaubter Datei-Typ: **gif jpg jpeg png**.