

Ergebnisprotokoll der Tagung zu GFK und Schule per Video-Konferenz, März 2021

Das folgende Ergebnisprotokoll habe ich (Jochen Hiester) zusammengestellt aus mir zur Verfügung gestellten Mitschriften oder fertigen Texten von Birgit Rosenthal, David Kremer, Manuela Jaeger, Mareike de Buhr, Susanne Messer, Uwe Zimmer und mir.

Bei der Tagung gab es insgesamt dreizehn Workshops. Es fanden bis zu vier Workshops parallel statt. Workshops mit der gleichen vorangestellten Zahl hatten parallel stattgefunden:

- Workshop 1a - Austausch zu verschiedenen Fragen
- Workshop 1b - Austausch zu Fachkräften für Schulsozialarbeit
- Workshop 2 - Wie Jochen die GFK in zwei Stunden einem Kollegium präsentiert
- Workshop 3a - Als Netzwerk zu GFK und Schule gemeinsam auftreten
- Workshops 3b - Empathy Challenge an Grundschulen, Sichten und Austausch zu von der EU geförderten GFK-Materialien von Gabriele Grunt und anderen GFK-Materialien
- Workshop 3c - Haltung der GFK in hierarchischen Schulstrukturen
- Workshop 3d - Gemeinsames Ausarbeiten einer GFK-Unterrichtseinheit für Sekundarstufe 1
- Workshops 4a - Gemeinsames Sammeln von kleinen GFK-Interventionen für Kinder
- Workshop 4b - Was unterstützt mich als Lehrkraft, um an der Schule die innere Haltung der GFK leben zu können?
- Workshop 4c - Wie wird eine Schule zur Giraffenschule und was gehört dazu?
- Workshop 5a - Stress als Ausgangsbegriff für den Einstieg einer GFK-Einführung + Ja-aber-Übung + Wie hole ich Eltern ins Boot?
- Workshop 5b - Veränderung des Verhaltens von Schüler*innen durch Online-Unterricht
- Workshop 5c - GFK in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schule
- Workshop 6 - Wie kann eine Weiterentwicklung des Netzwerkes zu GFK und Schule gelingen?

Nur zu einem Teil der Workshops liegen mir Inhalte vor.

Inhaltsverzeichnis

Workshop 1a - Austausch zu verschiedenen Fragen	1
Workshop 1b - Austausch zu Fachkräften für Schulsozialarbeit	2
Workshop 2 - Wie Jochen die GFK in zwei Stunden einem Kollegium präsentiert	2
Workshop 3a - Als Netzwerk zu GFK und Schule gemeinsam auftreten	4
Workshops 3b - Empathy Challenge an Grundschulen, Sichten und Austausch zu von der EU geförderten GFK-Materialien von Gabriele Grunt und anderen GFK-Materialien	4
Workshop 4c - Wie wird eine Schule zur Giraffenschule und was gehört dazu?	4
Workshops 5a - Gemeinsames Sammeln von kleinen GFK-Interventionen für Kinder	5
Workshop 5b - Was unterstützt mich als Lehrkraft, um an der Schule die innere Haltung der GFK leben zu können?	8
Workshop 6a - Stress als Ausgangsbegriff für den Einstieg einer GFK-Einführung	9
Workshop 7 - Wie kann eine Weiterentwicklung des Netzwerkes zu GFK und Schule gelingen?	10
Zwei Rememberings	10

Workshop 1a - Austausch zu verschiedenen Fragen

Es ergab sich ein ganzes Sammelsurium an Anregungen rund um GFK in Schulen. Folgende Notizen dazu gab es:

- In Nordrhein-Westfalen gibt es Stellen für Extremismus-Prävention. Petra Brügggen hat eine solche Stelle inne und kann im Rahmen dieser Stelle zur Verbreitung der GFK beitragen.
-
- Positive Verstärkung und Freude zeigen auch innerhalb des Kollegiums
- Kinder und Eltern empathisch abholen, bei in den für sie schwierigen Situationen.
- Vorleben, auch in Umgang mit den Kollegen und eigenen Fehlern sehr wertvoll (Lernen am Modell)
- Für die Kollegen war wertvoll den Film zur Schule und GFK von dänischer Schule zu sehen, da sie dann eine Vorstellung davon bekommen können, wie es gelebt wird (Name der Schule und Ort gerade nicht greifbar).

Workshop 1b - Austausch zu Fachkräften für Schulsozialarbeit

Mögliche Ergebnisse/Kompetenzen nach/durch GfK-Beitrag an einer Schule

- Beratungsangebot / Empathie für einzelne Schüler:innen
- Mediationsangebot / Streitschlichtung für mind. 2 Parteien
 - Konflikt-Kompetenz, Ausbildung von Mediator:innen
- Sozial-Kompetenz, Umgang miteinander, auch: Gewalt-Prävention für Schüler:innen-Gruppen oder ganze Klassen
- Selbst-Kompetenz, Umgang mit mir selbst, selbst-Fürsorge, Ressourcen-Bewusstsein, auch: Sucht-Prävention / Kinderschutz für Schüler:innen
- Schulkultur/Strukturen
 - Schulklima: Bekenntnis zu Wertebewusstsein Wertschätzung / Giraffenschule (statt Wolfsschule)
 - Klassenrat / Bedürfnisbewusster Alltag: Wie geht es dir eigentlich? Ich bin wichtig. Feiern/Bedauern / Gelingendes Leben / Schulfach Glück / Verbindung innerhalb der Klasse, ich gehöre dazu / Partizipation, ich werde gehört, ich kann mitgestalten, Gute Lösungen für alle
 - Schüler:innenparlament / Schulversammlung / Partizipation
 - Beziehungsgestaltung
 - zwischen Lehrkraft und Schüler:innen
 - zwischen Lehrkraft und Personensorgeberechtigten
 - Empathie-Angebote für einzelne Kolleg:innen
 - Kollegiale Beratung für Gruppen aus dem Kollegium
 - Unterrichtsgestaltung: Selbstgesteuertes Lernen, Bedürfnisorientierte Themenwahl...
 - Einfach nur schöne Sachen zusammen machen, das Leben genießen, Kreativität und Freude
 - Giraffen-Raum als Rückzugsraum / Platz für Freiwilligkeit
- Schulgründung bis hin zu Schulreform: Ressourcen, Lehrpläne, Verzicht auf Noten, Inklusion...

Workshop 2 - Wie Jochen die GfK in zwei Stunden einem Kollegium präsentiert

Wenn ich die Gelegenheit erhalte in einem Schulkollegium die GfK zu präsentieren, kläre ich im Vorfeld ab, ob ich zwei Stunden für diese Präsentation erhalte. Auch wenn Kollegien oft nur widerwillig zwei Stunden dafür investieren wollen („Können Sie das nicht auch etwas komprimieren?“), sichere ich zu, dass diese Präsentation kein Vortrag, sondern ein Mini-Seminar werden wird, bei dem alle Teilnehmenden, die bereit sind sich darauf einzulassen, die Chance bekommen am eigenen Leib zu erleben, wie die GfK auf sie wirkt, wenn andere bei ihnen GfK anwenden, und damit sie erleben können selbst einen Teil der GfK mit anderen anzuwenden. Dreh- und Angelpunkt einer solchen Präsentation ist meine Übung „Bedürfnisse hinter Schandtaten erforschen“ (bzw. Schandtatenübung), welche mittlerweile zahlreiche Trainerkolleg*innen im deutschsprachigen Raum neben mir einsetzen (wozu ich auch alle einlade, solange sie mich als Quelle dieser Übung gegenüber ihren Teilnehmenden nennen). Es folgt eine Anleitung dieser Übung:

Führen Sie mit der Gruppe ein Brainstorming durch, um Bedürfnisse im Sinne der GfK zu sammeln anhand der Frage: „Was brauchen alle Menschen dieser Welt für ein rundum gelingendes Leben?“ Wandeln Sie dabei alle Nennungen, die im Sinne der GfK als Strategien einzustufen sind, in Bedürfnisse um (Geld → Sicherheit, Kontrolle → Sicherheit, ...), indem Sie jeweils in Form geschlossener Fragen Bedürfnisse für diese Strategien anbieten. „Ich stimme mit Marshall Rosenberg überein, dass alles was Menschen tun, ein Versuch ist, sich Bedürfnisse – wie die, die wir gerade eben gesammelt haben – zu erfüllen. Ich möchte jetzt zu einer Übung einladen bei der Sie diese These auch an recht ungewöhnlichen Situationen, die Sie selbst erlebt haben, für sich überprüfen können.“

Zur Vorbereitung dieser Übung möchte ich Sie jetzt bitten, dass jeder von Ihnen zunächst mal überlegt, welche „Schandtaten“ er oder sie in jüngeren Jahren mal oder vor kurzem vollbracht hat und von diesen eine auszuwählen. Also: Was haben Sie mal *angestellt*, was haben Sie mal gesagt oder getan was anderen Menschen so gar nicht gefallen hat oder – falls Sie dabei nicht ertappt worden sind – diesen nicht gefallen hätte, wenn man

Sie dabei sehr wohl ertappt hätte. Bei der Übung sind allerdings Handlungen, in denen Ihnen etwas *nur aus Versehen* passiert ist, nicht so gut geeignet.

Wenn Sie ein entsprechendes Beispiel aus Ihrem Leben gewählt haben, überlegen Sie bitte, wie Sie Ihr Verhalten bei diesem Beispiel in Form einer Beobachtung anderen kurz beschreiben können, allerdings

- ohne irgendeine Erklärung dazu, warum sie so gehandelt haben,
- ohne die Vorgeschichte dazu,
- ohne jegliche Versuche einer Rechtfertigung,
- v.a. auch ohne Hinweise auf Ihre damaligen Gefühle und Bedürfnisse.

Um eine solche Beobachtung zu liefern, hilft Ihnen vielleicht die Frage: Was hätte eine Videokamera aufzeichnen können, wenn sie damals gefilmt worden wären. Je bewertungsfreier Sie Ihre Beobachtung später anderen präsentieren können, umso besser. Im Idealfall kann jemand, dem Sie diese Beobachtung gleich präsentieren, sich vor seinem geistigen Auge möglichst eindeutig vorstellen, was Sie in Ihrem Beispiel getan haben. Eine Beobachtung, die mit Bewertung vermischt ist, wäre z.B.: Ich habe Geld gestohlen. Eine Beobachtung ohne Bewertung wäre dagegen: Ich habe eine Spardose genommen, von der ich nicht wusste, wem sie gehörte, habe sie aufgebrochen und das Geld an mich genommen.

Alle die, die immer noch kein Beispiel parat haben, mögen bitte mal nachdenken, für welche Handlung sie mal drastisch kritisiert oder bestraft worden sind. Denn genau die Handlungen, die solche Reaktionen zur Folge hatten, sind für diese Übung als Beispiel besonders gut geeignet.“

Sobald alle TN ein Beispiel von sich präsent haben, weisen Sie einen kleinen Teil des Raumes als die *Kontaktzone* und den Rest des Raumes als die *Rollenspielzone* aus. Da bei der Übung alle TN mit verschiedenen Partnern mehrmals kleine Rollenspiele durchführen werden und diese sehr wahrscheinlich unterschiedlich lang dauern werden, werden alle TN sich mit einem anderen TN zusammentun, um ein erstes Rollenspiel in der Rollenspielzone durchzuführen. Wenn zwei TN dieses beendet haben, sollen sie sich in der Kontaktzone einfinden, um dort sich mit jeweils anderen Rollenspielpartnern zusammen tun zu können, um wiederum in der Rollenspielzone einen beliebigen Platz zu wählen, um ihr nächstes Rollenspiel durchzuführen.

Jedes Rollenspiel läuft wie folgt ab:

- Eine Person beschreibt kurz in Form einer Beobachtung ihr Verhalten bei dem gewählten Beispiel. Dabei nennt sie außerdem ihr damaliges Alter und die Art der Beziehung zwischen sich und einer Person damals, für die ihr Verhalten relevant war oder hätte relevant sein können. Z.B. „Ich bin acht Jahre alt. Ich bin Ihr Sohn. Sie sind meine Mutter.“
- Die andere Person schlüpft in die ihr zugewiesene Rolle und stellt darauf hin Fragen nach dem Muster: „Haben Sie das getan, weil Sie <Bedürfnis> brauchten?“
- Die so befragte Person antwortet auf solche Fragen nur mit „Ja“, „Nein“, „Vielleicht“ oder „Ich weiß nicht“.

(Bei einer leichteren Version folgt nun)

- Wenn die befragte Person eines der ihr angebotenen Bedürfnisse voll und ganz bejaht, ist das Rollenspiel zu Ende. Falls es den Beteiligten nicht gelingen will auf diese Weise das Bedürfnis herauszufinden, was die befragte Person veranlasst hat ihre „Schandtät“ zu begehen, können beide jederzeit aufgeben und so das Rollenspiel beenden. Beide begeben sich anschließend in die Kontaktzone.

(Bei einer schwereren Version folgt stattdessen)

- Wenn die befragte Person eines der ihr angebotenen Bedürfnisse voll und ganz bejaht, folgt ein zweiter Teil. Dies passiert auch dann, falls es den Beteiligten nicht gelingen will auf diese Weise das Bedürfnis herauszufinden, was die befragte Person veranlasst hat ihre „Schandtät“ zu begehen, und sie beschließen diesen ersten Teil abzubrechen. Der zweite Teil des Rollenspiels besteht darin, dass die Person, die bislang die Fragen gestellt hat, von sich mitteilt, welches Ihrer Bedürfnisse durch die „Schandtät“ auf der Strecke geblieben wäre, wenn sie die Person wäre, deren Rolle sie gerade spielt. Beide begeben sich anschließend in die Kontaktzone.

Die Phase der parallel stattfindenden Rollenspiele dauert mindestens so lange, bis dass alle TN mindestens zwei Mal in der Rolle waren, in der sie andere befragt haben und ebenfalls zwei Mal in der Rolle waren, in der sie befragt worden sind. Wenn die TN dies wollen, kann diese Phase gerne auch länger andauern.

Fragen zur Auswertung:

- Gab es Handlungen, bei denen niemand die Bedürfnisse hinter diesen herausgefunden hat? Wenn ja, lassen Sie uns gemeinsam überlegen, was dahintergesteckt haben könnte.
- Wie haben Sie sich gefühlt, während die anderen Teilnehmenden auf diese Weise aktiv Interesse an den *guten Gründen* für Ihre aufgeschriebenen Handlungen gezeigt haben?
- Wie ist es Ihnen dabei ergangen als Sie versucht haben die Bedürfnisse anderer zu erraten?

Ein wichtiger Hinweis zu der Übung:

Es ist gut möglich, dass die Teilnehmenden damit überfordert sind das Bedürfnis hinter Beispielen zu finden, in denen es in irgendeiner Form um Vergeltung geht und sie deshalb ins Plenum einbringen. Damit die folgende Erklärung nicht Gefahr läuft als naiv abgetan zu werden, empfehle ich, wenn Sie bereit sind eine ggf. aufkommende Diskussion darüber führen zu wollen, im Rahmen Ihrer Vorbereitung Ihre Erinnerungen zu durchforsten, um dazu ein Beispiel aus Ihrem Leben präsentieren zu können, durch dieses Sie belegen können, dass Sie selbst schon einmal folgende Erfahrung gemacht haben: Wenn jemand einem anderen zwecks Vergeltung Schmerz zufügen möchte, erhofft er sich davon, dass dieser eine Ahnung von dem Schmerz erhält, den er selbst erlitten hat. Hinter dem Wunsch nach Vergeltung steckt demnach das Bedürfnis nach Verständnis für den selbst erlittenen Schmerz. Erhält er dieses Verständnis umfassend, versiegt der Wunsch nach Vergeltung in der Regel sofort.

Workshop 3a - Als Netzwerk zu GFK und Schule gemeinsam auftreten

Mittels eines gemeinsam genutzten Google-Spreadsheets (eine Excel-ähnliche Tabelle, die von mehreren online genutzt werden kann, gab es ein Brainstorming zu den Rubriken Vision, Ziel, Meilensteine, Hürden, Lösungsideen und Zeitplan.

Da die Eintragungen dort noch in einem ganz frühen Entwicklungsstadium sind, sind diese hier nicht aufgeführt.

Workshops 3b - Empathy Challenge an Grundschulen, Sichten und Austausch zu von der EU geförderten GFK-Materialien von Gabriele Grunt und anderen GFK-Materialien

Links zu den GFK-Materialien von Gabriele Grunt:

Grundschule Deutsch:

http://www.youthstart.eu/de/challenges/my_feelings___your_feelings_giraffe_language/

Unterstufe Deutsch:

http://www.youthstart.eu/en/challenges/my_feelings___your_feelings_giraffe_language/

Link zum Spiel der Gefühle vom CVJM:

<https://cvjm-familienarbeit.de/produkt/spiel-der-gefuehle/>

Desweiteren wurden folgende Kartensets zu Bedürfnissen oder Gefühlen gemeinsam angeschaut:

- Dölling, Stines: Bedürfniskarten.
- No Fault Zone Karten: <http://thenofaultzone.com/card-decks-all.html>
- Manske, Christina: Ein Dino zeigt Gefühle
- Van Hout, Mies: Heute bin ich (Gefühlskarten Fische)
- www.gefuehlsmonster.de
- Roele, Hugo: Deck of Needs. Bestellbar über:
<http://www.kommunikasie.nl/english/WebshopKommunikasie.html>

Workshop 4c - Wie wird eine Schule zur Giraffenschule und was gehört dazu?

Brainstorming zu: „Wie können Schulen dazu motiviert werden, sich auf einen GFK-Schulentwicklungsweg zu begeben?“

- Zertifikat, z.B. über DACH, allerdings gilt es dafür noch keinen griffigen Titel zu suchen. „Giraffenschule“ ist für GFK-Kennende ein Begriff, aber nicht für Nicht-GFK-Kennende. Es gibt ja inzwischen eine Vielzahl von Zertifikaten für Bildungseinrichtungen, die mit spezifischen Entwicklungswegen erworben werden können, wie z.B. „Gelbe Schule“ für Achtsamkeit, „Bewegungskindergarten“ für Bewegung in Kindertagesstätten.
- Eine schnelle Sammlung von möglichen Titeln ergab: Gewaltfreie Schule, Menschen-Schule, Lebens-Schule, Schule des Lebens, Schule für das Leben, Lebensdienliche Schule (von life-serving school), Wertschätzende Schule, Schule für Lebenskompetenz, Magische Schule

- Da die Motivation eines Schulkollegiums sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann, um ein solches Zertifikat zu erlangen, gab es die Idee, dass es eine Art Abstufung in Grundzertifikat > Aufbauzertifikat > bis hin zu 5 Sterne-Gold-Zertifikat geben könne
- Um Schulen Gründe für einen solchen GfK-Schulentwicklungsweg aufzuzeigen wurde gesammelt: Gewaltprävention, Kinderschutz, Kinderrechte, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Suchtprävention
- Wir waren uns einig, dass es wohl am meisten Sinn macht sich zunächst auf Grundschulen zu konzentrieren, weil diese im Durchschnitt am weitesten in ihrer Entwicklung sind in Richtung der Ziele, die die GfK anstrebt.

Brainstorming zu: „Wie sähe eine Giraffen-Schule aus?“

- Umgang miteinander im Kollegium
 - Wertschätzung und miteinander feiern
 - Wertschätzungs-Wichteln: Wer vom Kollegium während einer Schulwoche daran teilnehmen möchte, trifft sich mit anderen montags vor der ersten Stunde. Alle werfeneinen Zettel mit ihrem Namen in einen Hut, alle ziehen einen Namen und checken, dass sie sich nicht selbst gezogen haben. Ab dann haben alle Teilnehmende die Aufgabe, die Person diese Woche zu beobachten, die sie gezogen haben. Spätestens bis zur letzten Stunde am Freitag sollen alle Teilnehmende in das Fach der gezogenen Person ein Blatt legen, welches schriftliche Wertschätzung gemäß der GfK mit Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis enthält.
 - 10 Minuten Leichtigkeit (statt Schwere der Lehre)
 - Unterstützung und Empathie in schwierigen Situationen
 - im Konflikt verstehen statt verurteilen
 - friedlicher Umgang mit Fehlern: Es muss leicht sein zu sagen wie es einem geht und was man gerade hat
- Umgang mit Eltern
 - siehe Umgang im Kollegium
 - als Lehrkraft: Nicht sofort (über-)reagieren, sondern Zeit + Raum schaffen
- Umgang mit Kindern
 - siehe Umgang miteinander im Kollegium
 - Konflikten wird Raum gegeben
 - Lernstand-Übersicht: Wie viel kannst du schon - wie viele Punkte von 5 gibst du dir? Was brauchst du noch?
 - Selbstgesteuertes Lernen (dann machen die Kinder die Pausen + Bewegung so, wie sie sie brauchen, bzw. brauchen weniger Pausen oder “Abwechslung”)
- Kultur des Mitteilens
 - Montagmorgens in der Klasse
 - Gemeinsam singen
 - Wie geht es mir, wie geht es dir?
 - Orientieren: Was liegt diese Woche an?
 - Klären: Was ist für diese Woche zu klären?
 - Wertschätzungsrunden
 - Schulversammlungen bzw. Stufenversammlungen z.B. monatlich
 - Kinder können was vortragen
 - Dankbarkeit: Wer hat was beigetragen? Wertschätzung für Kinder
 - Partizipation, Kinderrechte und GfK
 - Klassensprecherkonferenz: Klassensprecher*innen mit der Schulleitung
 - Montagskonferenz: Wer was zu klären hat, kann auf die Bühne
 - Ritual: Kind des Tages. Reihum darf an jedem Schultag ein Kind der Klasse „Kind des Tages“ sein. Sein Stuhl wird mit einfachen Mitteln zu einem Thron verwandelt. Es bekommt dadurch besondere Aufmerksamkeit während dieses Tages.
 - Spiel, Spaß und Leichtigkeit über den Tag verteilt
 - z.B. Spiel auf dem Sportfest: alle Kinder gegen alle Eltern+Lehrkräfte

Workshops 5a - Gemeinsames Sammeln von kleinen GfK-Interventionen für Kinder

Wie lassen sich folgende Bedürfnisse in die Sprache von Kindern übersetzen?

- 1) Verständnis, gehört werden, Empathie, gesehen werden, Geborgenheit
- 2) Wichtig/wertvoll sein, wirken können, beitragen, Wachstum, Selbstentfaltung, Sinnhaftigkeit
- 3) Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit, Individualität
- 4) Authentizität, Integrität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit

zu 1)

Möchtest du, dass verstanden wird, was gerade in dir passiert?
 Ist dir wichtig, dass sich jemand in deine Situation hineinversetzen kann?
 Ist es dir wichtig, dass wir uns auf Augenhöhe begegnen können?
 Möchtest du ernst genommen werden?
 Möchtest du dich in unseren Gesprächen wohl(er) fühlen?
 Ist dir wichtig, dass auf dich mehr eingegangen wird

zu 2)

Ist dir wichtig, dass deine Fähigkeiten anerkannt werden?
 Möchtest du, dass du mit dem gesehen wirst, was du kannst?
 Möchtest du, dass deine Stimme / das, was du sagst, auch zählt und wichtig ist?
 Geht es dir darum, dass du dich weiterentwickeln kannst?

zu 3)

Ist dir wichtig, dass du selbst sagen kannst, was gut für dich ist?
 Ist dir wichtig, dass du entscheiden kannst ...?
 Möchtest du selbstständiger sein?
 Möchtest du mitentscheiden können?
 Möchtest du über dich selbst bestimmen können?
 Ist es dir wichtig, alleine Entscheidungen treffen zu können?
 Möchtest du (alleine) bestimmen, was du machen möchtest?
 Möchtest du selbst bestimmen können, wie du aussiehst?
 Ist es dir wichtig, deiner Person/dir selbst Ausdruck zu verleihen?

zu 4)

Möchtest du dein eigenes Original sein?
 Ist es dir wichtig, du selbst zu sein?
 Möchtest du um deiner selbst willen akzeptiert werden?
 Ist es dir wichtig, deinen eigenen Stil/Style zu entwickeln und dazu stehen zu können?
 Möchtest du anständig sein?

Weitere Sammlung von Ideen GFK mit Kindern zu leben

- Mehrere Anwesende beginnen das Vermitteln der GFK in Grundschulen ab der zweiten Jahrgangsstufe
- Es gibt sogenannte Friedenstreppe zur Konfliktklärung, bei der die vier Schritte zwei Mal spiegelbildlich durch Stufen von zwei Personen „erklommen“ werden können, als regelrechte auf und absteigende Treppe, z.B. auf dem Schulhof installiert (siehe Foto). Eine alternative für den Klassenraum ist ein Friedensteppich. Kinder können damit nach entsprechender Übung in den vier Schritten manche ihrer Konflikte selbstständig lösen.
- Es gab Austausch darüber, wie ein Klassenrat mit GFK angereichert werden kann. Die Kinder lernen die GFK dabei vor allem durch Lernen am Modell.
- GFK zu leben heißt unter anderem auch Mitbestimmung der Schüler*innen hinsichtlich aller Belange, die sie zu betreffen, so weit wie möglich zu ermöglichen. Um dies zu erreichen, haben viele Schulen seit Jahrzehnten folgende Prozesse installiert:
 - Die Klassensprecher*innen sammeln in den Klassen die Anliegen, die alle Schüler*innen betreffen und stellen diese in der Klassensprecher*innenkonferenz vor (einer Versammlung aller Klassensprecher*innen).
 - Die Entscheidungen, die in der Klassensprecher*innenkonferenz getroffen werden, stellen die Klassensprecher*innen den Kindern ihrer Klasse vor.



- Die Schulleitung berichtet dem Elternbeirat, welche neue Entscheidungen in den vergangenen Klassensprecher*innenkonferenzen getroffen wurden.
- Die Giraffe hängt für alle sichtbar in den Fluren: Darunter steht: „Ich sage, was ich sehe. Ich sage, wie es mir geht. Ich sage, was ich brauche. Ich sage konkret, was ich möchte.“
- Es gilt bei allen Erwachsenen immer wieder das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Prozesse auch bei den Kindern ihre Zeit benötigen.
- Es ist hilfreich, bei Konflikten zwischen Kindern sich an dem Ideal „Hilfe zur Selbsthilfe“ auszurichten. Jeden Teilschritt, von dem ich glaube, dass ein Kind diesen Teilschritt selbst schaffen kann, lasse ich das Kind selbst vollziehen, ggf. leite ich es dabei durch Unterstützung an. Nur wenn das Kind droht von diesem Schritt überfordert zu sein, interveniere ich stärker.

Auch wenn ich an diesem Workshop nicht teilgenommen habe, mag ich folgende Punkte aus einer von mir schon vor Jahren zusammengestellten Liste ergänzen:

- Ich gehe davon aus, dass Kinder und Jugendliche diese Haltung vor allem über ein Lernen am Modell verinnerlichen. Daher empfehle ich Erwachsenen immer und immer wieder eigene Gefühle und Bedürfnisse gegenüber diesen ausdrücken, insbesondere auch dann, wenn sie in einem Konflikt mit diesen sind.
- Je öfter diese im Alltag die Erfahrung machen, dass Erwachsene ihnen Einfühlung geben, umso schneller lernen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, diese wertzuschätzen und nach und nach von aus auch dann auszudrücken, wenn sie keine Einfühlung vorher empfangen haben. Gleichzeitig wächst damit ihre Kompetenz zielgerichtet Vermutungen über die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen anzustellen.
- Ich halte es für hilfreich, wenn Erwachsene Kindern und Jugendlichen deutlich machen, dass sie mit ihnen gemeinsam das Lösen von Konflikten lernen wollen. Dies reduziert zum einen die Gefahr, dass die Erwachsenen in den Glauben verfallen, sie müssten bereits *GFK beherrschen*, bevor sie diese im Umgang mit Kindern und Jugendlichen anwenden. Zum anderen schätzen es Kinder meiner Erfahrung sehr, wenn Erwachsene sich in Lernprozessen auf ihre Stufe stellen.
- Wenn Geschichten jeglicher Art im Mittelpunkt gemeinsamer Interaktionen von Erwachsenen und Kindern stehen, empfehle ich, dass die Erwachsenen dabei
 - ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse dazu transparent machen,
 - Kinder nach ihren Gefühlen und Bedürfnissen dazu befragen und auch immer wieder
 - die Kinder fragen, welche Gefühle und Bedürfnisse sie bei den Protagonisten der Geschichte an verschiedenen Stellen vermuten: „Wie fühlt sich <Protagonist> eurer Meinung nach jetzt?“ „Was braucht er jetzt (im Sinne von Bedürfnissen)?“
- Bei Geschichten mit einem *Bösewicht* lohnt es sich insbesondere darüber ins Gespräch zu kommen, welche Bedürfnisse sich dieser wohl durch sein Handeln zu erfüllen versucht. So kann dem fatalen Denken, dass es nun mal gute und schlechte Menschen gebe, entgegen gesteuert werden: Kein Mensch ist per se gut oder schlecht. Menschen tun alle Dinge mit der Absicht Bedürfnisse zu erfüllen. Und immer wieder kommt es vor, dass bei ihren Handlungen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben, sowohl eigene Bedürfnisse als auch die anderer. Und wenn das passiert lohnt es sich zu schauen, ob es nicht Wege gibt, wie alle Bedürfnisse erfüllt werden können.
- Ich gehe davon aus, dass Kinder in der Regel in dem gleichen Maße, wie sich ihre Sprachkompetenzen entwickeln auch die Kompetenz entwickeln Bitten zu äußern. Sie als Erwachsene können die Entwicklung dieser Kompetenz bei Kindern v.a. dadurch fördern, indem Sie immer dann, wenn Sie gerade der Ansicht sind, dass das Kind Ihnen gegenüber in der Lage ist eine Bitte zu dessen gerade aktuellem Bedürfnis zu äußern, darauf verzichten diesem Kind *seine Wünsche von den Augen abzulesen*. Auch wenn es Ihnen gerade als offensichtlich erscheinen sollte, was ein Kind jetzt möchte, dass z.B. Sie als Erwachsene für es tun, empfehle ich Ihnen genau diese Handlung so lange nicht zu tun, bis dass das Kind eine Bitte formuliert hat. Jeweils an der Grenze seiner bisher entwickelten Kompetenz dazu, empfehle ich die Ansprüche an eine solche Bitte zu heben:
 1. Ist die Bitte in Form einer Frage formuliert anstatt in Form eines Befehls?
 2. Ist die Bitte konkret, enthält sie gewünschte Handlungen / Verhaltensweise anstatt Aussagen darüber, wie jemand *sein* soll („Tun“ statt „sein“)?
 3. Ist die Bitte positiv ausgedrückt in dem Sinne, dass sie beinhaltet welche Handlungen / Verhaltensweisen vom anderen gewünscht werden anstatt welche Handlungen / Verhaltensweisen nicht gewünscht werden?
- Kinder können bereits ab drei Jahren die Kompetenz besitzen ab und an Konflikte unter Gleichaltrigen zu lösen. Damit sie die dazu notwendige Kompetenz mehr und mehr entwickeln, brauchen Kinder dafür v.a. einen sicheren Rahmen für solche eigenständigen Konfliktlösungen, sowie die Geduld und das Vertrauen der Erwachsene in ihre dafür bereits vorhandenen Kompetenzen.

- Die Lösungen der Kinder für ihre Konflikte sind oft banal, sie funktionieren allerdings oft auch sehr gut, weil sie deren Fähigkeiten entsprechen.

Workshop 5b - Was unterstützt mich als Lehrkraft, um an der Schule die innere Haltung der GFK leben zu können?





Zwei Literaturempfehlungen zu diesem Workshop:

Zum Thema Strafen:

Alfie Kohn (2010): Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung.

Zum Herstellen von Kontakt zu den Schüler*innen zu Beginn der Stunde:

Daniel Pennac (2009): Schulkummer.

Workshop 6a - Stress als Ausgangsbegriff für den Einstieg einer GFK-Einführung

Karin Kümmerlein gab einen Input zum „Umgang mit Stress für Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen“.

Anders als Ärger spüren wir den Stress in uns oft nicht so gut und sofort. Das tun aber die Menschen, mit denen wir Umgang haben. Es könnte also hilfreich sein, die Menschen (besonders die Kinder und Schüler*innen), mit denen wir zu tun haben, zu bitten, uns zu sagen, wenn sie uns gestresst erleben. Dann – am besten zusammen mit den Kindern – ...

1. Eine Minute spüren, was in mir ist (Verspannung? Gedanken? Stress?)
2. Eine Minute Atemübung (Nasenlöcher abwechselnd mit Finger öffnen und schließen, einatmen durch das eine Nasenloch, ausatmen durch das andere, dann umgekehrt)
3. Eine Minute spüren, was jetzt in mir lebendig ist. Dann weiter mit der nachfolgenden Übung (ohne die Kinder):
4. Erinner dich an eine Situation, die in dir Ärger oder Stress hervorgerufen hat. Welche Gedanken kamen in dir hoch? Schreibe sie auf. In welchen Körperteilen hast du den Ärger/ Stress gespürt? Welche Bedürfnisse waren unerfüllt in dieser Situation? (Meist verändert sich das Gefühl des Ärgers und Stresses, wenn wir unsere Bedürfnisse spüren).
5. Wut, Ärger, Stress lösen *Wolfsgedanken* in uns aus und führen zu gehetztem Handeln oder auch *Wolfsäußerungen*, wenn wir nicht lernen, anders damit umzugehen. Zunächst einmal sind diese Stressgefühle und *Wolfsgedanken* zu unserem Schutz in uns. Sie signalisieren uns, dass wichtige Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und dass wir aufgerufen sind, dafür zu sorgen, dass das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Leider sind die *Wolfssprache* und *Wolfshandlungen* meistens ungeeignet, zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beizutragen. Daher ist es hilfreich, erst einmal zu schweigen und evtl. auch aus dem Kontakt zu gehen, um Selbstempathie zu üben. Wenn ich wieder mit mir und meinem Inneren verbunden bin, kann ich anders über mich und den anderen sprechen als im Stressmodus. Dann kann ich evtl. über meine Verletzung reden, über den Schmerz, der ausgelöst wurde durch das Wort, die Handlung. **Das Wichtigste ist, dass ich lerne,**

überhaupt wahrzunehmen, dass ich in den Stressmodus geraten bin. Der ist das Gegenteil vom *flow-Modus*. David Servan-Schreiber unterscheidet *Kohärenz* und *Chaos* in unserem System. Bei *Chaos* hat das limbische System die Herrschaft über den Neocortex übernommen. Das bedeutet, dass das klare, abwägende Denken ausgeschaltet ist zugunsten eines *Überlebensmodus*, der uns befähigt zu Angriff, Flucht oder Totstellen. Wie kommen wir wieder raus aus dem inneren *Chaos*? Dazu folgende Vorübung jetzt:

6. Erinner dich an eine Situation, in der du im *flow-Modus* warst und schreibe auf, was du gefühlt hast und welche Bedürfnisse dann erfüllt waren. Wenn besser es dir gelingt diesen inneren Zustand innerlich abzuspeichern, umso schneller merkst du es, wenn du stattdessen in den Stress-Modus gerätst.
7. Der Stress-Modus führt zur *Wolfssprache*. D. h. jede Person, die *Wolfssprache* spricht, hat einen Stress-Hintergrund. Sie ist nicht bei sich, sondern *außer sich* und braucht selbst Empathie.
8. Hilfreich ist dann Selbsteinfühlung oder noch besser Empathie durch eine andere Person. Erst wenn wir in Kontakt mit unseren Bedürfnissen kommen, kommen wir wieder in Kontakt zu uns selbst und all unseren Möglichkeiten.
9. Fazit: Wir versuchen uns zu sensibilisieren für aufkommenden Stress (Wirkung des limbischen Systems) um ihn wahrzunehmen und selbstverantwortlich damit umgehen zu lernen. Es ist ein lebensdienlicher Mechanismus unseres Gehirns, gemacht zum Schutz unserer Person (Überleben), dessen Nutzen aber kultiviert werden will.

Je besser Erwachsene gelernt haben, mit eigenem Stress umzugehen, desto bessere Vorbilder sind sie für die Kinder, mit denen sie leben und arbeiten. Wenn Erwachsene sich outen als Menschen, die ebenso wie die Kinder von Stress *überfallen* werden können (weil das limbische System unabhängig von unserem rationalen Denken wirkt), desto überzeugender sind ihr Vorbildverhalten und umso bereitwilliger werden deren Unterstützungsangebote angenommen wie:

Chaos im Inneren wahrnehmen, Tätigkeit unterbrechen, 1-2 Minuten Atemübung machen (z.B. wie bei Nr. 2), spüren, was ich gerade brauche (Bedürfnisse identifizieren), am besten darüber sprechen, wo es möglich ist.

Die bewusste Atmung und Bewegung sind die einzigen tatsächlichen Einflussmöglichkeiten, die wir auf unser limbisches System zur Verfügung haben, um vom „Chaos“ wieder in die „Kohärenz“ zu gelangen.

An allen Stellen, in denen hier von dem Gefühl Stress die Rede, gilt dies genauso auch für Ärger.

Inspiziert von: David Servan-Schreiber (2006): Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression - Gesund werden ohne Medikamente

Weitere Literaturempfehlung zur Nichtverbindung von limbischen System mit Neocortex bei Traumata bzw. Stress: Bessel van der Kolk (2015): Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann.

Workshop 7 - Wie kann eine Weiterentwicklung des Netzwerkes zu GFK und Schule gelingen?

Die Teilnehmende des Workshops 3a „Als Netzwerk zu GFK und Schule gemeinsam auftreten“ hatten von ihrem Tun berichtet und im Plenum wurde anschließend entschieden, dass alle Teilnehmende, die wollen, an einem Folgetreffen zur Weiterentwicklung des Netzwerkes teilnehmen können. (Dies hat inzwischen stattgefunden).

Und es wurde ein neuer Termin für ein Vernetzungswochenende zu GFK und Schule für 2022 festgelegt: Dieses wird vom 29. April, 18:00 Uhr, bis 1. Mai 2022, 12:30 Uhr, stattfinden

Die Menschen, die dieses Mal teilgenommen haben, haben mit großer Mehrheit entschieden, dass das Vernetzungswochenende wieder per Video-Konferenz stattfinden wird. Wohl wissend, dass ein Präsenz-Treffen viele Vorteile hat, haben es die allermeisten der Teilnehmenden sehr geschätzt, dass eine Teilnahme nicht mit bisweilen sehr großem Reiseaufwand und Kosten für Unterkunft verbunden ist.

Zwei Rememberings

Wir pflegten die von Marshall Rosenberg eingeführte Tradition zu Beginn eines gemeinsamen Tages uns Zeit für ein Remembering zu nehmen. Folgende Texte kamen dabei zum Einsatz:

Liebe

Eine alte Indianerin pflegte ihren spanischen Nachbarn stets ein paar Rebhühneier oder eine Handvoll Waldbeeren zu bringen.

Die Nachbarn sprachen kein Araukanisch mit Ausnahme des begrüßenden »Mai-mai«, und die alte Indianerin konnte kein Spanisch, doch sie genoss Tee und Kuchen mit anerkennendem Lächeln.

Die Nachbarskinder bestaunten ihre farbigen Umhänge, von denen sie mehrere übereinander trug, ihre kupfernen Armbänder und ihre Halsketten aus Silbermünzen.

Sie wetteiferten darum, den melodischen Satz zu behalten, den die Frau jedes Mal zum Abschied sagte. Schließlich konnten sie ihn auswendig, und sie fragten einen anderen Indianer, der zugleich spanisch sprach, was er bedeutete. „Er bedeutet“, antwortete dieser, „ich werde wiederkommen; denn ich liebe mich, wenn ich bei euch bin.“

(Quelle unbekannt)

Die Tiere im Wald

Unter den Tieren im Wald machte ein Gerücht die Runde: Der Bär hatte eine Todesliste zusammengestellt, auf der all jene Tiere standen, die er in den kommenden Tagen und Wochen töten und fressen wollte. Es wurde geflüstert, gemunkelt und gerätselt, wer wohl alles auf der Liste stand und hinter jedem Gebüsch, auf jeder Lichtung, unter jedem Baum sah man die Tiere des Waldes in kleinen Gruppen beisammenstehen und tuscheln.

Nach ein paar Tagen hielt es der große, starke Hirsch mit seinem Geweih nicht mehr aus. Er fasste sich ein Herz, ging zum Bären und fragte ihn: „Sag mal, lieber Bär. Es wird gemunkelt, dass du eine Liste derjenigen Tiere angefertigt hast, die du bald fressen wirst. Ist das so?“ „Ja, so ist es,“ antwortete der Bär. „Stehe ich auch auf der Liste?“ fragte der Hirsch und der Bär sah auf seiner Liste nach und antwortete: „Ja, du stehst auch auf der Liste.“

Da nahm der Hirsch seine vier Beine in die Hand und lief erschrocken davon. Ein paar Tage später war er tot. Die Tiere waren verzweifelt und hatten große Angst und tuschelten, ängstlich und gut versteckt weiter. Wer würde der Nächste sein? Ein paar Tage später hielt es der schlaue Fuchs nicht länger aus. Er wollte Gewissheit haben, ging zum Bären und fragte ihn: „Lieber Bär, dass du eine Liste von den Tieren hast, die du bald fressen willst, weiß ich ja bereits. Sag mir bitte, stehe ich auch auf deiner Liste?“ „Ja,“ antwortete der Bär, „auch du stehst auf meiner Liste.“

Da bekam es der Fuchs mit der Angst zu tun. Er drehte sich erschreckt auf dem Absatz um und lief so weit in den Wald hinein, wie er konnte. Ein paar Tage später war er tot.

Inzwischen waren die übrigen Tiere schon ganz verstört und trauten sich kaum mehr aus ihren Bauten. Wer war als nächstes an der Reihe? Nach ein paar Tagen hielt es der Hase nicht länger aus. Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und hoppelte zum Bären. „Großer Bär,“ fragte er, „stehe ich auch auf deiner Liste?“ Der Bär antwortete (und keiner hatte etwas Anderes erwartet): „Ja, kleiner Hase, auch du stehst auf meiner Liste.“

„Kannst du mich bitte streichen?“ fragte der Hase. Der Bär antwortete: „Ja gerne, kein Problem!“

frei nach Boris Grundl