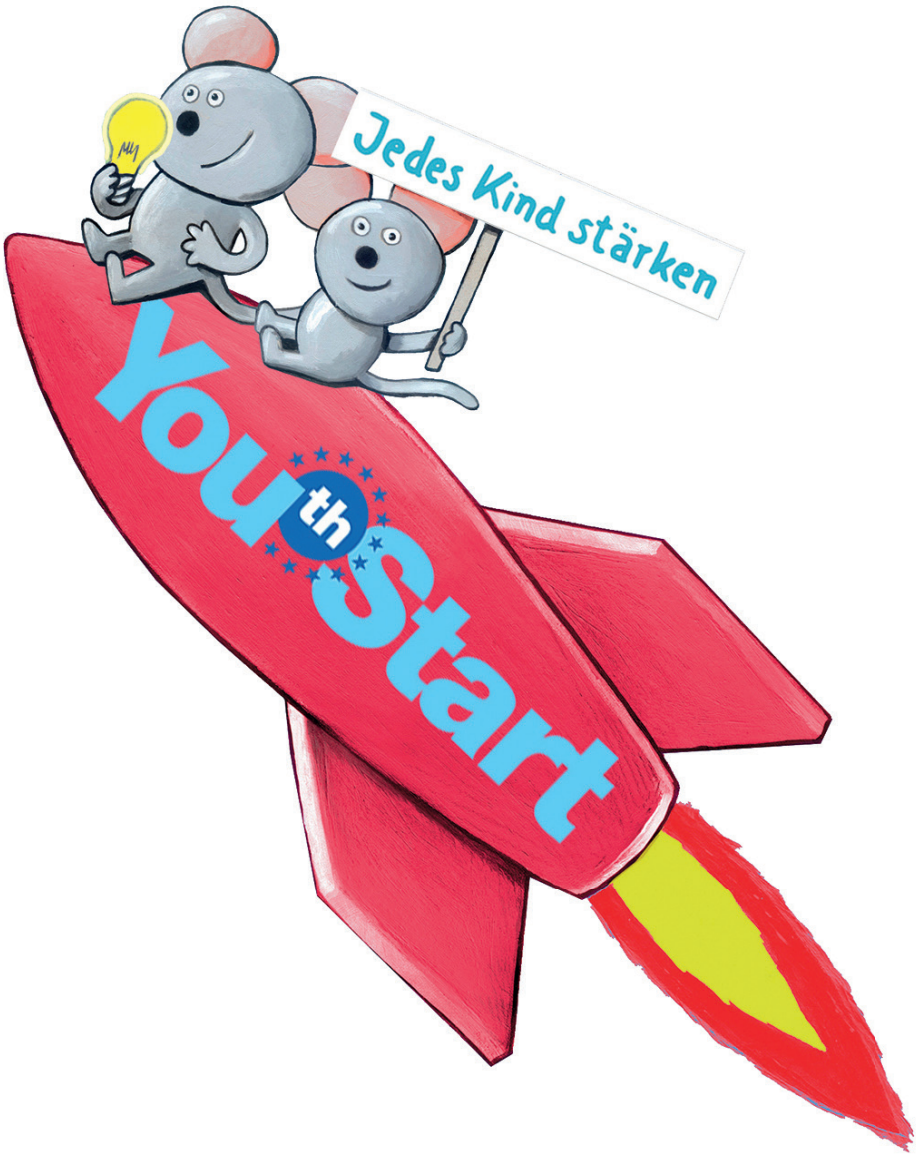
Empathy Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffensprache

Begleitmaterialien für LehrerInnen



Eva Jambor • Gabriele Grunt • Cornelia Schafrath

Diese Unterlage ist in Band 2 von „Jedes Kind stärken. Handbuch für LehrerInnen“ enthalten. Alle Bände und weitere Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR können gedruckt hier bestellt werden: www.ifte.at/entrepreneur

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

You th Start
ENTREPRENEURIAL CHALLENGES
www.youthstart.eu

FINDE IDEEN UND LASS SIE UNS GEMEINSAM UMSETZEN!

IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert

HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und Wertgefühl entwickeln

LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß

REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in" werden

START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!

MACH DIR UND ANDEREN MUT UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!

EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle – Deine Gefühle

STORYTELLING CHALLENGE
Kreativ Geschichten erzählen

PERSPECTIVES CHALLENGE
20 Euro auf der Spur

TRASH VALUE CHALLENGE
Aus Alt mach Wert

EXTREME CHALLENGE
Sich selbst einschätzen

BE A YES CHALLENGE
Das tut mir gut

SETZE DICH UND DEINE IDEEN FÜR ANDERE EIN!

BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen

MY COMMUNITY CHALLENGE
Gemeinsam Probleme lösen

OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken

DEBATE CHALLENGE
Reden wir miteinander!

EXPERT CHALLENGE
Ganzheitlich Lernen lernen

VOLUNTEER CHALLENGE
Freiwillig helfen

Das Youth Start Programm „Jedes Kind stärken" fördert Eigeninitiative und Unternehmergeist von Kindern in der Primarstufe.
Alle Lernunterlagen findet man auf www.youthstart.eu.
In der Rubrik „Körper & Geist" gibt es ein eigenes Achtsamkeitsprogramm mit Videos.

Challenges mit einem GELBEN PIKTOGRAMM leiten die Kinder an, unternehmerisch zu denken und zu handeln.
Die FARBE PINK steht für Persönlichkeitsentwicklung: Gelernt wird empathisches und teamfähiges Handeln und der Glaube an sich selbst.
Die GRÜNE FARBE bedeutet ein Training der Sozialkompetenz: Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, andere und die Umwelt zu übernehmen.

Jedes Kind stärken ...

… ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Primarstufe** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen (**„Challenges“**). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung unserer Kinder relevant sind:

- unternehmerisches Denken und Handeln,
- Persönlichkeitsentwicklung sowie
- soziales Engagement.

Zur besseren Unterscheidung sind die einzelnen Bereiche farbig markiert. Das gesamte Programm ist **auf der vorherigen Seite** abgebildet.

Jedes Kind stärken ist Teil des „**Youth Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Primarstufe bis zur Oberstufe entwickelt und in sieben Sprachen übersetzt.

Zentrales Thema der Empathy Challenge mit dem Titel *„Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffensprache“* sind die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder. Mithilfe einiger Grundlagen aus der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg lernen die Kinder darauf zu achten, was sie selbst und was andere brauchen. Um achtsam miteinander umgehen zu können, erlernen sie gemeinsam die „Giraffensprache“.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Primarstufe das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert. Die Kinder lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und entwickeln ihren Wortschatz weiter.

Wir wünschen den Kindern Ihrer Klasse viele anregende Lernmomente mit dieser Challenge!

Eva Jambor und Johannes Lindner, HerausgeberInnen,
www.ifte.at | www.youthstart.eu

Inhalt:

Kompetenzen	Seite 6
In 7 Schritten zum Ziel	Seite 7
Methodenblatt	Seite 10
Kopiervorlagen	Seite 11
Ablaufplan im Detail	Seite 41

Empathy Challenge

Meine Gefühle, deine Gefühle – Giraffensprache

Einen empathischen Umgang miteinander können Kinder nicht früh genug lernen. Mit Übungen, Aufgaben und Spielen erleben sie, wie man Gefühle und Bedürfnisse mitteilt und bei anderen erkennt. Sie begeben sich damit auf eine Reise zu mehr Achtsamkeit und lernen einige Grundlagen der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg kennen.

In 7 Schritten zum Ziel:

1. Wie eine Giraffe sprechen
2. Sagen, was wir fühlen
3. Sagen, was wir brauchen
4. Wie ein Wolf sprechen
5. Sagen, was wir sehen oder hören
6. Wie eine Giraffe hören
7. Nachdenken

Kernkompetenz der Challenge:
Ich kann mich in mich und andere Menschen einfühlen.

Worum es geht – die Idee dahinter

Ein achtsamer Umgang miteinander führt zu einem Klima der Wertschätzung in der Klasse. Empathie ist die Voraussetzung, um andere Menschen verstehen zu können. Wenn ich mein Gegenüber empathisch wahrnehme, wechsle ich die Perspektive: Ich lerne zu fühlen, wie sie oder er fühlt.

Damit dies möglich ist, sollen die Kinder ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser kennenlernen und sie mit Worten ausdrücken. Dafür lernen sie eine Sprache des Herzens, die wir – in Anlehnung an die *Gewaltfreie Kommunikation* von Marshall B. Rosenberg – Giraffensprache nennen.

Erklär-Videos zur Challenge
www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy

Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen
www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen

- Ich kann meine Umgebung mit allen Sinnen achtsam wahrnehmen und meine Wahrnehmungen beschreiben.
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse erkennen und sie benennen.
- Ich kann achtsam zuhören und nachfragen, ob ich alles richtig verstanden habe.
- Ich kann Gefühle und Bedürfnisse anderer erkennen und achtsam und einfühlsam mit ihnen umgehen.
- Ich kann meine Stärken erkennen und lasse mich durch Fehler nicht entmutigen.
- Ich kann einfache Vorhaben achtsam planen und deren Folgen bedenken.
- Ich kann meine Stärken nutzen, um mir motivierende Ziele zu setzen.
- Ich kann erkennen, wie ich am besten lernen kann.

Kompetenzcheck
Schritt 7: Selbsteinschätzung der erworbenen Kompetenzen (mithilfe von Fragebögen); Reflexion über die eigene Arbeit und Definition persönlicher Lernziele

Vorbereitung für alle Arbeitsschritte:

LehrerInnen: Die beiden Erklär-Videos zur Challenge als Kurz-Einführung anschauen
Kinder: Alle Kinder erhalten das Arbeitsheft mit den Übungen zu den einzelnen Arbeitsschritten. Führen Sie mit den Kindern die Übungen durch.

Setzen Sie immer dann, wenn Sie dieses Symbol sehen, die Fingerpuppen ein. Wichtig: Bitte setzen Sie Giraffe und Wolf nicht als Gegensatzpaar für richtig und falsch ein (Erklärung ab S. 65)

Informieren Sie die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten über die Einführung der Giraffensprache in der Klasse. Im Arbeitsheft für die Kinder ist eine Elterninformation enthalten, ebenso in den Kopiervorlagen ab S. 11.

Einen im Detail ausgearbeiteten Vorschlag zur didaktischen Umsetzung der Challenge finden Sie im Ablaufplan ab S. 41. In den folgenden „7 Schritten“ wird ein kurzer Überblick über die Challenge gegeben, wie Sie die Übungen aus dem Arbeitsheft für Kinder im Unterricht einsetzen können. Die Titel der Übungen sind dabei pink geschrieben und mit einem „Ü“ markiert. Auf den detaillierten Ablaufplan wird im folgenden Kurzüberblick nur dann verwiesen, wenn es zu einem Thema keine entsprechende Übung im Arbeitsheft für Kinder gibt.

Wie eine Giraffe sprechen

Vorbereitung: Redensarten zum Thema „Herz“ auf Kärtchen vorbereiten (Anleitung auf Kopiervorlage 2); eventuell Foto von einer Giraffe; 1 bis 2 blaue Tücher für Körperübung; großer Bogen Papier

a. Einführung in das Thema
   Ü: Eine Sprache, die „von Herzen“ kommt (Vorschlag: siehe Ablaufplan)

b. Herz-Assoziationen:
   Ü: Wer wohnt in deinem Herzen?
   Ü: Herz-Meditation
   Ü: Redensarten zum Thema Herz (siehe Kopiervorlage 2)

c. Einführung der Giraffe (Vorschlag: siehe Ablaufplan)

d. Körperübung „Wir werden zu Giraffen, Elefanten und Gazellen“ (siehe Ablaufplan)

e. Einführung Giraffensprache (Vorschlag: siehe Ablaufplan)

f. Gestalten eines Plakats mit dem Titel „Giraffensprache“
   Ü: So spricht die Giraffe (Zeichenvorlage für Giraffenplakat auf Kopiervorlage 3)

Jene 4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation*, die in dieser Challenge gelernt werden, können die Kinder auch selbst nach und nach basteln, nachdem sie eingeführt wurden.

Sie können auch ein eigenes Plakat mit dem Schlüsselbund gestalten oder eines mit der Giraffe, die den Schlüsselbund um den Hals trägt. Das könnte während oder als Abschluss des Projekts gemacht werden. Die selbstgebastelten Schlüssel könnten auch mit nachhause genommen werden, um die Eltern in das Projekt „Giraffensprache“ zu involvieren.

Zeichen- oder Kopiervorlagen zu den 4 Schlüsseln der *Gewaltfreien Kommunikation* und dem Giraffen-Schlüsselbund gibt es in den Kopiervorlagen 4 und 5.

g. Wir lernen die Giraffensprache (= Elterninformation)

Sagen, was wir fühlen

Vorbereitung: Kopiervorlagen 6 (Gefühls-Gesichter), 8 (Gefühls-Kärtchen) und 9 (Gefühls-Wörter) so oft kopieren, dass die Kinder gut in Gruppen damit arbeiten können; Kärtchen schneiden und evtl. laminieren; Kopiervorlage 7 (Bastelvorlage für Mimik-Würfel) so oft kopieren, wie gewünscht; festen Karton und Klebstoff; für jedes Kind in der Klasse eine Wäscheklammer aus Holz; Musik, die sich zum Tanzen unterschiedlicher Gefühle eignet (z. B. „Peter und der Wolf“ von Sergei Prokofjew oder Soundtrack zum „Dschungelbuch“ ...)

a. Einstieg (siehe Ablaufplan)

b. Gefühle mit dem Körper ausdrücken:
   Ü: Dein Körper sagt, was du fühlst

c. Gefühle mit dem Gesicht ausdrücken:
Ü: Dein Gesicht sagt, was du fühlst
Ü: Spiele mit dem Mimik-Würfel
Ü: Bastle deinen eigenen Mimik-Würfel

d. In sich hineinspüren:
Ü: Deine Gefühle formen deinen Körper (weitere Übungen siehe Ablaufplan)
Ü: Gefühle „hören" und dazu tanzen

e. Gefühle mit Worten ausdrücken:
Ü: Wie fühlst du dich?
Ü: Worte für deine Gefühle
Ü: Welche Gefühle siehst du?

f. Worte, die jemandem die Schuld geben (Erklärungen und Lösungsvorschläge dazu im Ablaufplan)
Ü: Sprichst du von dir oder gibst du jemandem die Schuld?

g. Gefühle-Uhr aus Gefühls-Kärtchen basteln
Ü: Gefühle-Uhr

3 Sagen, was wir brauchen

Vorbereitung: Gefühle-Uhr, Gefühls-Kärtchen; Bedürfnis-Kärtchen (Kopiervorlage 10) so oft für die Klasse vorbereiten, wie benötigt (kopieren, ausschneiden, laminieren); 1 Satz Bedürfnis-Kärtchen besteht aus:
- 12 Bildern mit 12 Erklärungen auf der Rückseite (doppelseitig kopieren)
- 12 Kärtchen mit einem Bedürfnis-Wort
- 12 Kärtchen mit einem Bedürfnis-Satz

Die 12 Bedürfnis-Bilder auch für die Bedürfnis-Uhr kopieren; für jedes Kind in der Klasse noch eine Wäscheklammer aus Holz;

a. Wörter und Bilder, die beschreiben, was ich brauche:
Ü: Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

b. Wörter und Bilder, die beschreiben, was ich brauche – Bedürfnis-Uhr:
Ü: Finde heraus, was sich hinter deinen Gefühlen versteckt
Ü: Bedürfnis-Uhr

c. Ich fühle mich so, weil ich etwas brauche
Ü: Wunsch-Bild: Ein erfülltes Bedürfnis malen
Ü: Bedürfnis-Ratespiel (Lösungsvorschläge im Ablaufplan)
Ü: Wege zu einem erfüllten Bedürfnis (Lösungsvorschläge im Ablaufplan)
Ü: Klare, genaue und machbare Bitten (Lösungen im Ablaufplan)
Ü: Was brauchst du?

4 Wie ein Wolf sprechen

Vorbereitung: Kopiervorlage 11 (so oft kopieren, dass jedes Kind mindestens einen Wolfssatz bekommt); Kopiervorlage 12 (so oft kopieren, dass für jeden zuvor ausgeteilten Wolfssatz der passende Giraffensatz verteilt werden kann); evtl. Fingerpuppen Wolf und Giraffe

a. Einführung Wolf (siehe Ablaufplan)
Den inneren Wolf als unseren Freund einführen, der achtsam unseren inneren Schatz – unsere Bedürfnisse – bewacht. Wenn er knurrt, will er darauf aufmerksam machen, dass eines oder mehrere davon nicht erfüllt sind. (mehr Erklärungen siehe Ablaufplan ab S. 41)

Ü: Lerne deinen inneren Wolf kennen
Ü: Lerne auf deinen inneren Wolf zu hören

b. Einführung Wolfssprache:
Ü: So spricht der innere Wolf
Ü: Erkennst du die Wolfssätze?

c. Entspannungsübung: Der Wolf kommt zur Ruhe (siehe Ablaufplan)

d. Die Giraffe kommt (siehe Ablaufplan):
Ü: Zu jedem Wolfssatz einen Giraffensatz finden
(Lösungen im Ablaufplan)

Sagen, was wir sehen oder hören

5

Vorbereitung: Angebissenes Obst (z. B. Apfel), zerknülltes Papier und Jacke der Lehrperson auf Lehrertisch legen; Lege-Spiel „Giraffensprache – Wolfssprache“ (Kopiervorlage 13) kopieren, Kärtchen ausschneiden und eventuell laminieren; evtl. Fingerpuppen Giraffe und Wolf;

a. Die Giraffe sagt: Ich sehe/ich höre …, nicht: Du bist …
Ü: Achtsam miteinander reden

Gehen Sie bei dieser Übung speziell darauf ein, was „beobachten“ bedeutet: nämlich, dass man etwas mit seinen Sinnen wahrnimmt, ohne es zu bewerten oder zu beurteilen. Lassen Sie die Kinder mit allen Sinnen etwas wahrnehmen und ihre Wahrnehmung ausdrücken. Dazu eignen sich viele Übungen aus dem Youth Start Achtsamkeitsprogramm. (Weitere Übungen dazu siehe auch Ablaufplan.)

b. Lege-Spiel „Giraffensprache – Wolfssprache“:
Ü: Spricht die Giraffe oder spricht der Wolf?
(Details zum Lege-Spiel und Lösungen zur Übung im Arbeitsheft siehe Ablaufplan)

c. Üben, achtsam zu sprechen (siehe Ablaufplan):
Ü: Danken und Wertschätzen statt loben
(Lösungen im Ablaufplan)

Wie eine Giraffe hören

6

Vorbereitung: Giraffenplakat; evtl. Ausschneidebogen für Giraffenohren (Kopiervorlage 14) für alle Kinder kopieren (oder selbst zeichnen lassen)

a. Wir sprechen wie Giraffen – Verweis auf Giraffenplakat (siehe Ablaufplan)

b. Wir hören wie Giraffen
Konzentrationsübung
Ü: Giraffenohren basteln
Ü: Eine Giraffe basteln
Ü: Mit Giraffenohren hören lernen
Ü: Versteckte Gefühle, Bedürfnisse und Bitten hören

Nachdenken

7

Ü: Im Giraffenkreis nachdenken, wofür du dankbar bist
Ü: Aufschreiben, wofür du dankbar bist
Ü: Fragebogen für „Empathy Challenge -Detektive“
Ü: Wie gut kannst du das schon?
Ü: In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel

TRIO-Modell für Entrepreneurship
Nach der ganzheitlichen Definition für Entrepreneurship – dem TRIO-Modell – ist die Empathy Challenge dem Bereich **Entrepreneurial Culture** zugeordnet. Dabei geht es um Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

Dauer der Challenge
Die Einführung der Giraffensprache sollte mindestens 10 Unterrichtseinheiten umfassen. Sie könnte auch in einer Projektwoche umgesetzt werden. Im Idealfall erstreckt sie sich als ein Klassen- oder Schulprojekt über das ganze Schuljahr.
Wenn Sie die Giraffensprache als Mittel zur Konfliktlösung in der Klasse, als Prävention für Mobbing oder zur gemeinsamen Festlegung von Regeln einsetzen möchten, empfiehlt es sich, Kurse in *Gewaltfreier Kommunikation* bei zertifizierten GFK-TrainerInnen zu besuchen. Dort können weitere praktische Anwendungsmöglichkeiten der Giraffensprache erlernt werden (siehe „Fortbildungsmöglichkeiten").

Eingangsvoraussetzungen
Jedes Kind hat bereits Situationen erlebt, in denen Kommunikation gelungen bzw. gescheitert ist. Daran knüpft die Challenge an.

Kontext innerhalb des „Youth Start Entrepreneurial Challenges"-Programms
Alle Challenges: www.youthstart.eu

Die „A1 Empathy Challenge" ist eng mit der „A1 Be A YES Challenge" und der „A1 Expert Challenge" verbunden. Eine starke Querverbindung besteht auch zum „Youth Start Achtsamkeitsprogramm" (siehe „Körper & Geist" unter www.youthstart.eu). Da die Challenge im Idealfall als Ganzjahresprojekt durchgeführt wird, empfiehlt es sich, mit ihr zu Beginn des Schuljahres zu starten. Die „A1 Empathy Challenge" dient als Einstieg für die „Empathy Challenges" der Niveaus A2 und B1.

Geeignete Zusatzmaterialien
Materialien zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg (vom Verein Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria)
www.gewaltfrei.at/content/youthstart

Schatzkiste: Trainingsmaterial zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall B. Rosenberg für Kinder von Cornelia Schafrath
www.kommherzaehlmirwas.at

Plakate für das Klassen- und LehrerInnenzimmer, Bedürfnis-Kärtchen, Gefühls-Kärtchen, GFK-Übungshefte, Folder mit allen wichtigen GFK-Grundlagen und andere Materialien zum Erlernen und Üben der *Gewaltfreien Kommunikation*
www.visfera.com (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)
www.echt.info (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)

1 bis 7 Wir lernen die Giraffensprache

Informationsblatt für Eltern und LehrerInnen

Willst du Recht haben oder gute Beziehungen haben? Beides zusammen geht nicht.
Marshall B. Rosenberg

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg (1934–2015) hat die *Gewaltfreie Kommunikation* entwickelt, für die er die Symbole Giraffen- und Wolfssprache verwendet hat.

Als Landlebewesen mit dem größten Herzen ist die Giraffe Namensgeberin für eine einfühlsame Sprache des Herzens. Damit können wir uns ehrlich und klar ausdrücken, unsere Gefühle und Bedürfnisse aussprechen sowie nach den Gefühlen und Bedürfnissen anderer fragen – wir verwenden Worte, die uns verbinden.

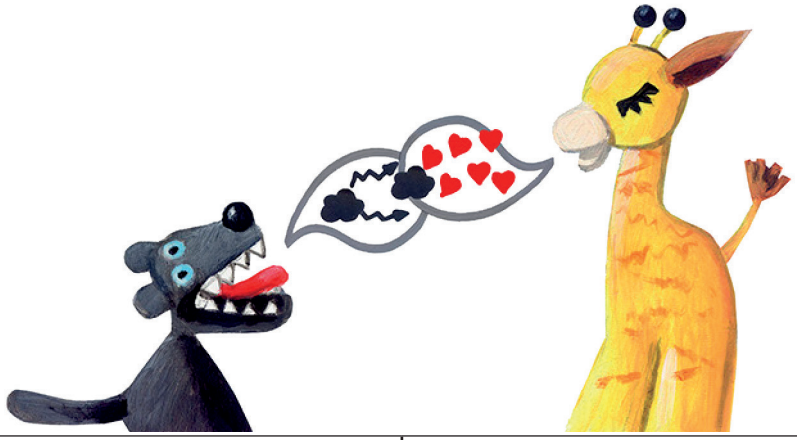
In der Wolfsprache drücken wir ebenfalls unsere Bedürfnisse aus. Allerdings verwenden wir hier Worte, die es schwerer machen, verstanden zu werden oder andere zu verstehen. In ihr sprechen wir also, wenn wir andere kränken, beleidigen, verletzen, bestrafen, belohnen oder loben wollen. Auch wenn wir Recht haben wollen, wenn wir Schuldige suchen oder wenn wir jemandem schmeicheln, setzen wir die Wolfssprache ein. Ebenso, wenn wir beurteilen, was richtig und falsch ist, oder wenn es Sieger und Verlierer gibt.

Jede Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg hat als Mediator weltweit in vielen Konflikten vermittelt. Er hat dabei herausgefunden, was sich hilfreich für gelingende Kommunikation und Konfliktlösung erweist:

- Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte und interpretiere nicht.
- Ich drücke meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse aus, ohne meine Gesprächspartnerin bzw. meinen Gesprächspartner zu beschuldigen oder zu kritisieren.
- Ich formuliere Bitten (anstatt Drohungen, Manipulationen oder Erpressungen).
- Ich drücke Wertschätzung aus, ohne mein Gegenüber zu loben oder ihm zu schmeicheln.
- Ich nehme Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich, sondern versuche, durch mitfühlendes Zuhören herauszufinden, welche unerfüllten Bedürfnisse hinter den Worten meines Gegenübers stehen.
- Ich bedenke: Alles, was ein Mensch tut, ist ein Versuch, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Im Kommunikationsverhalten eines jeden Menschen finden sich Anteile der Giraffen- und der Wolfssprache.



Merkmale Wolfssprache	Merkmale Giraffensprache
Ich habe Recht und du nicht.	Ich respektiere auch deine Sichtweisen und Vorlieben.
Du bist schuld.	Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung.
Das ist falsch/richtig. Das ist schlecht/gut.	Ich trenne Beobachtung von Bewertung und Interpretation.
Ich fordere etwas.	Ich bitte um etwas. Ich bin offen für mehrere Möglichkeiten.
Ich lobe dich. Ich schmeichle dir.	Ich drücke meine Wertschätzung und Dankbarkeit aus.
Ich drohe dir. Ich erpresse dich mit einer Belohnung.	Ich sage, wie es mir geht und was ich brauche.

4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation*:

Ich sehe/höre …	Ich sage, was ich sehe/höre, und bewerte oder interpretiere dabei nicht. Ich sage nicht, was oder wie du bist, ich sage, was ich sehe oder höre.
Ich fühle mich …	Ich sage, was ich fühle, wenn ich etwas Bestimmtes beobachte. Ich spreche von mir und nicht von der Person, die ich beobachte.
Ich brauche …	Ich lerne, mein Bedürfnis, das hinter jedem Gefühl steckt, zu erkennen und es zu akzeptieren.
Ich wünsche mir …	Ich spreche aus, was ich mir in einer bestimmten Situation von dir wünsche, und formuliere es als Bitte.

Mit diesen 4 Schlüsseln …

… kann ich auch deine Wolfssätze übersetzen.
… kann ich auch meine Wertschätzung und meinen Dank ausdrücken.

Erklärvideos zum Klassenprojekt finden Sie unter www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy

1 Redensarten zum Thema „Herz“

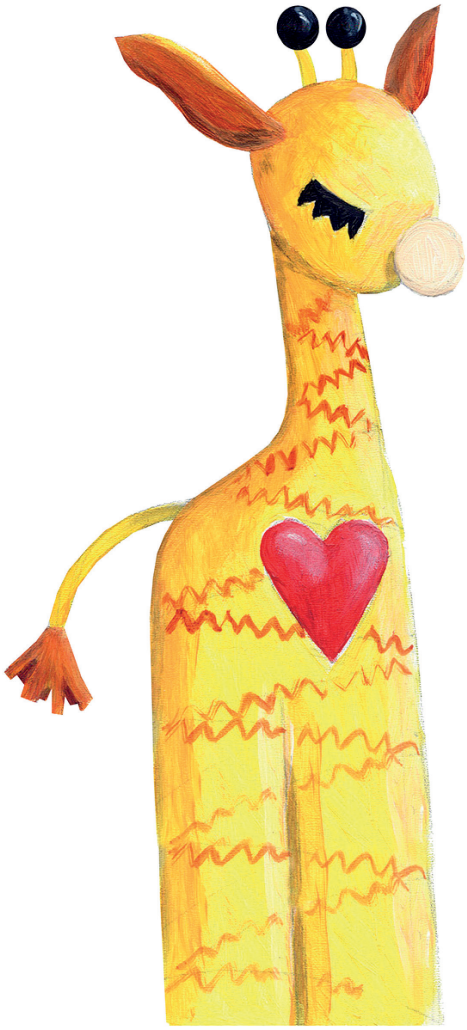
Arbeitsanleitung:

1. Alle Kärtchen ausschneiden. Die Erklärungen sind mit einem Herz markiert.
2. Die Kärtchen in der Klasse verteilen.
3. Ein Kind liest seine Redensart vor und fragt, wer die Erklärung dazu hat. Auch umgekehrt möglich (zuerst Erklärung vorlesen, dann Redensart dazu finden).

Redensarten	Erklärungen
Mein Herz hängt an diesem Foto.	**Ich möchte das Foto nicht hergeben.**
Du hast ein weiches Herz.	**Du hast viel Mitgefühl.**
Sie sind ein Herz und eine Seele.	**Sie sind unzertrennlich.**
Sein Herz ist hart wie Stein.	**Er zeigt keine Gefühle.**
Sie ist herzlos.	**Sie hat kein Mitleid.**
Das bringe ich nicht übers Herz.	**Das kann ich nicht machen.**

Seine Worte kommen von Herzen.	Er meint das, was er sagt, ehrlich.
Du hast das Herz eines Löwen.	Du bist sehr mutig.
Ich schenke dir mein Herz.	Ich liebe dich.
Mir ist es schwer ums Herz.	Ich bin sehr traurig.
Sie ist meine Herzallerliebste.	Ich liebe sie sehr.
Mir rutscht das Herz in die Hose.	Ich bekomme Angst.
Er wohnt in meinem Herzen.	Ich habe ihn sehr lieb.

Zeichenvorlage für Giraffenplakat

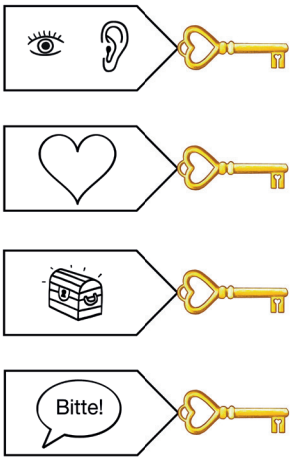


Die Giraffe fragt:

Wie fühlst du dich?

Was brauchst du?

Die Giraffe sagt:



Ich sehe / höre ...

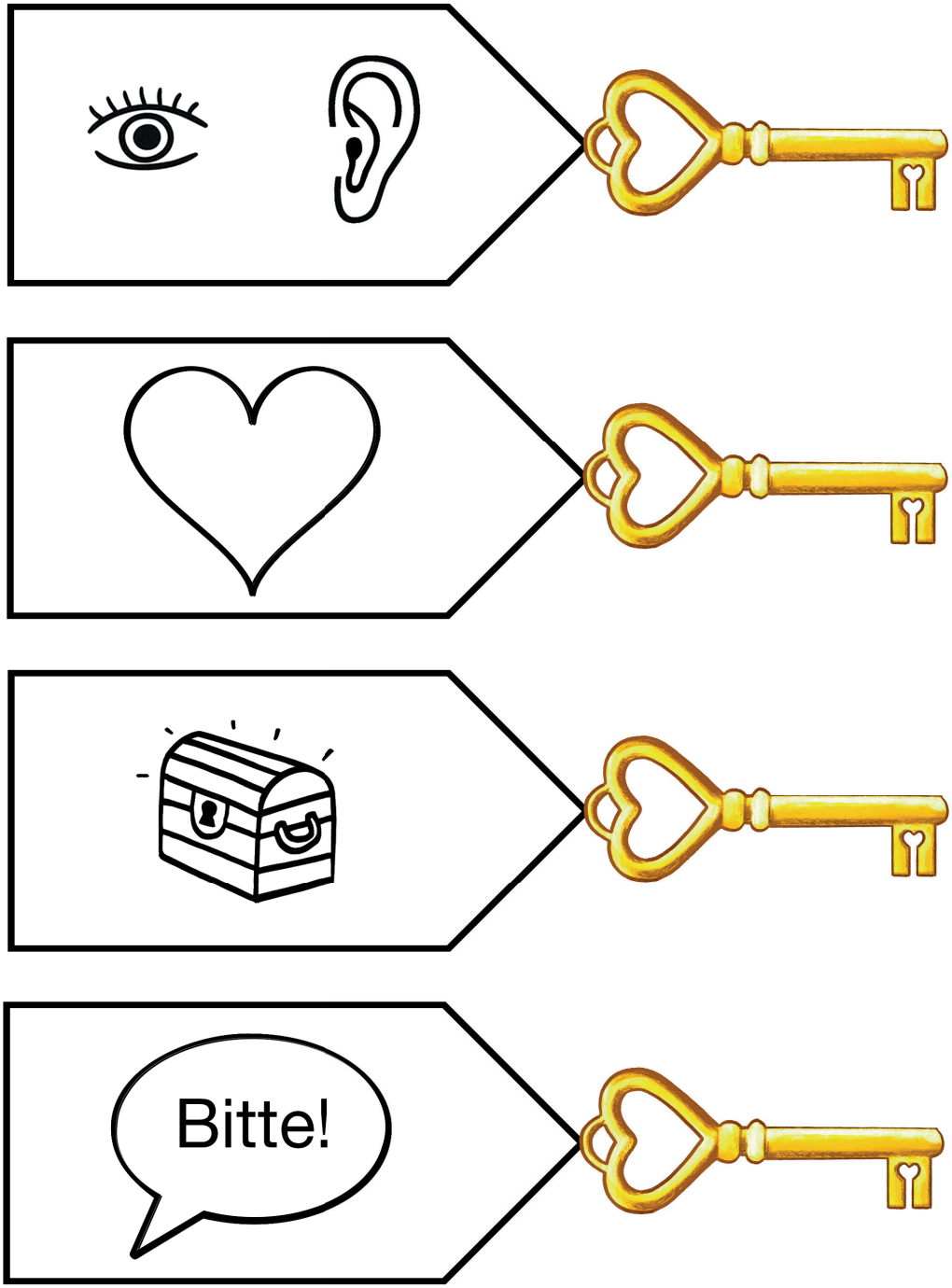
Ich fühle mich ...

Ich brauche ...

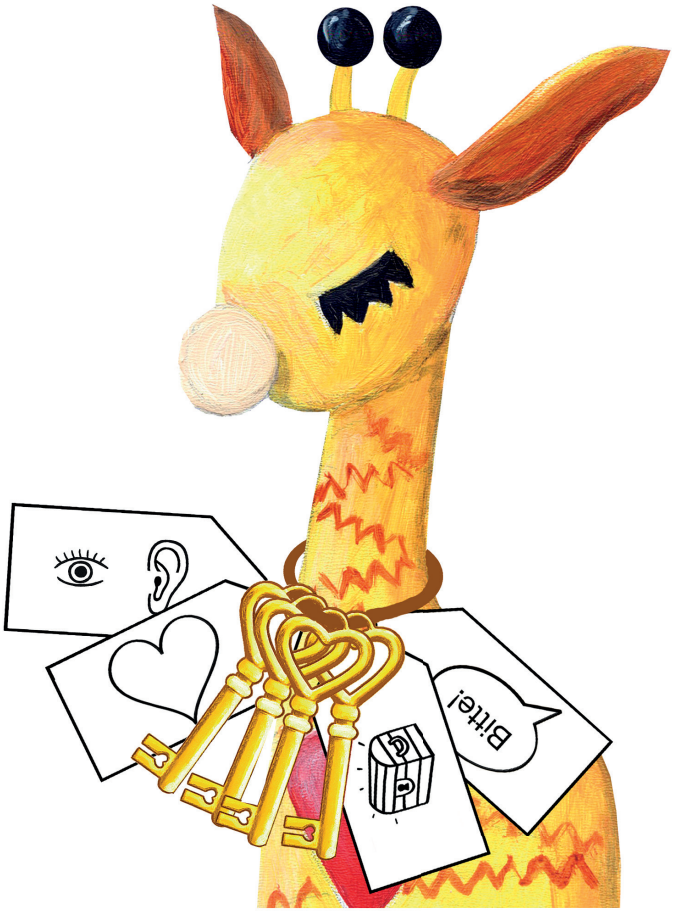
Ich bitte dich ...

Danke!

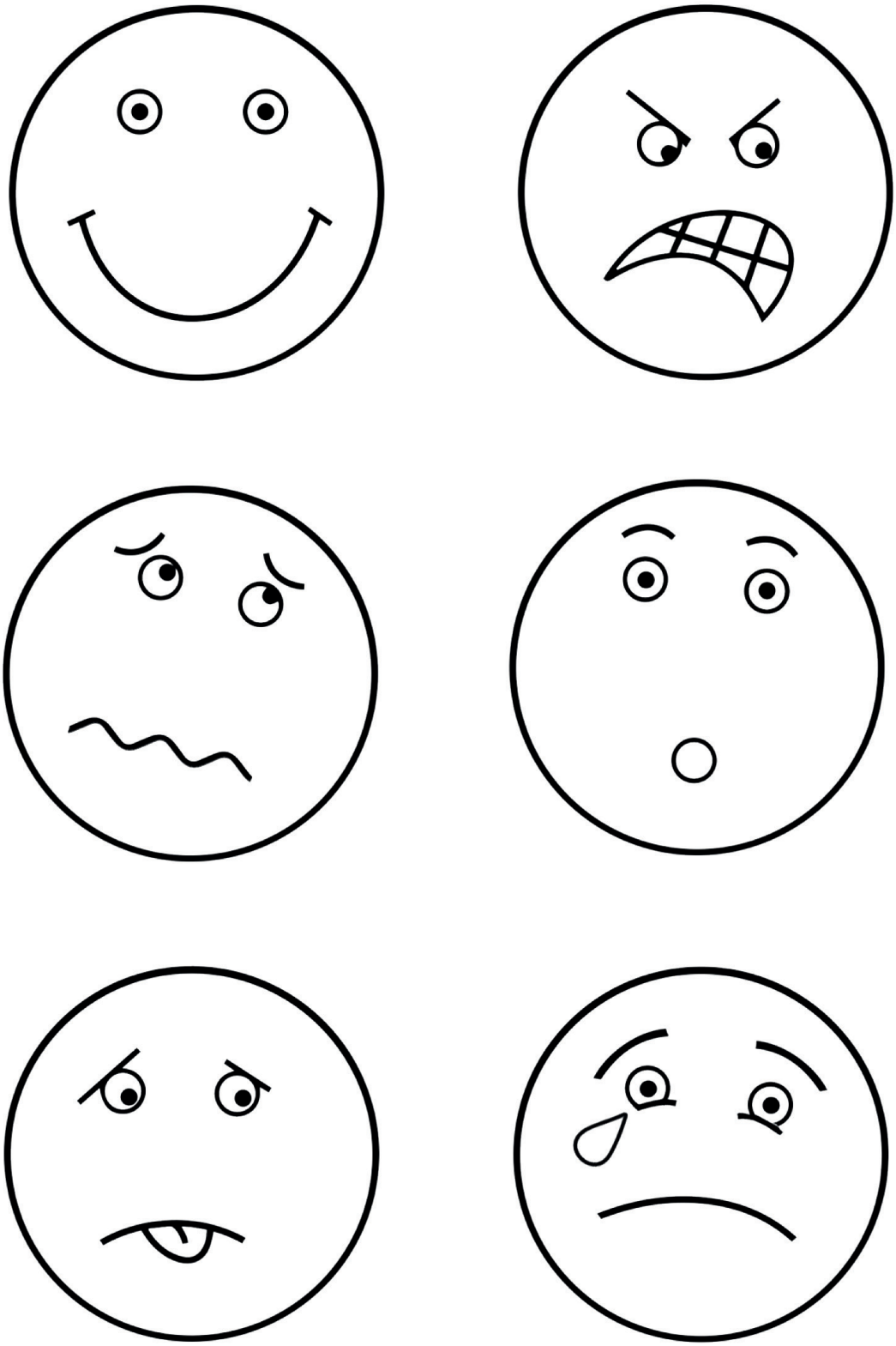
4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation* nach M.B. Rosenberg



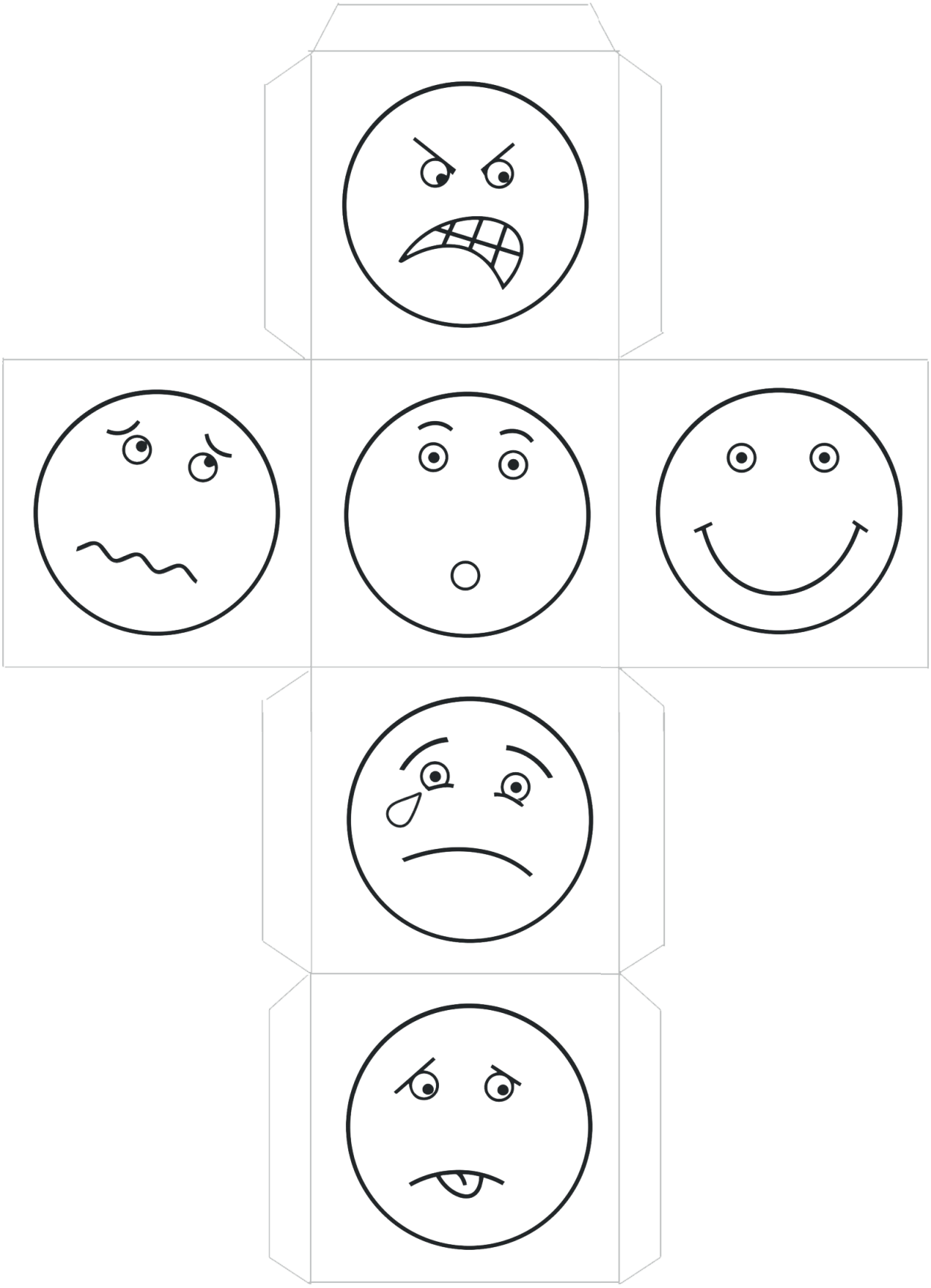
1 Giraffen-Schlüsselbund



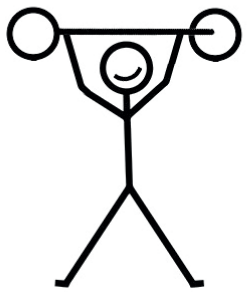
2 Gefühls-Gesichter

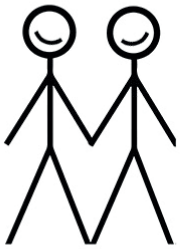


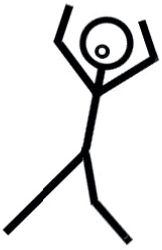
2 Bastelvorlage für einen Mimik-Würfel

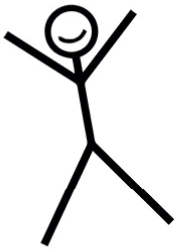


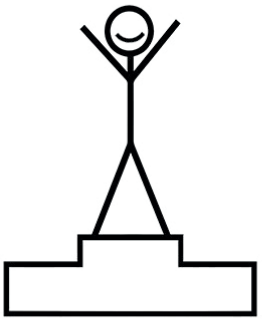
Gefühls-Kärtchen











3 Worte für meine Gefühle

So fühle ich mich, wenn ich das habe, was ich im Moment brauche ...

angeregt	**ausgeglichen**	**begeistert**	**beruhigt**
beschwingt	**dankbar**	**energiegeladen**	**entspannt**
entzückt	**erfreut**	**erfüllt**	**erleichtert**
fasziniert	**frei**	**fröhlich**	**froh**
gelassen	**glücklich**	**gut gelaunt**	**heiter**
hellwach	**hoffnungsvoll**	**kraftvoll**	**motiviert**
munter	**mutig**	**neugierig**	**optimistisch**
ruhig	**sicher**	**überrascht**	**unbeschwert**
vergnügt	**verliebt**	**zufrieden**	**zuversichtlich**

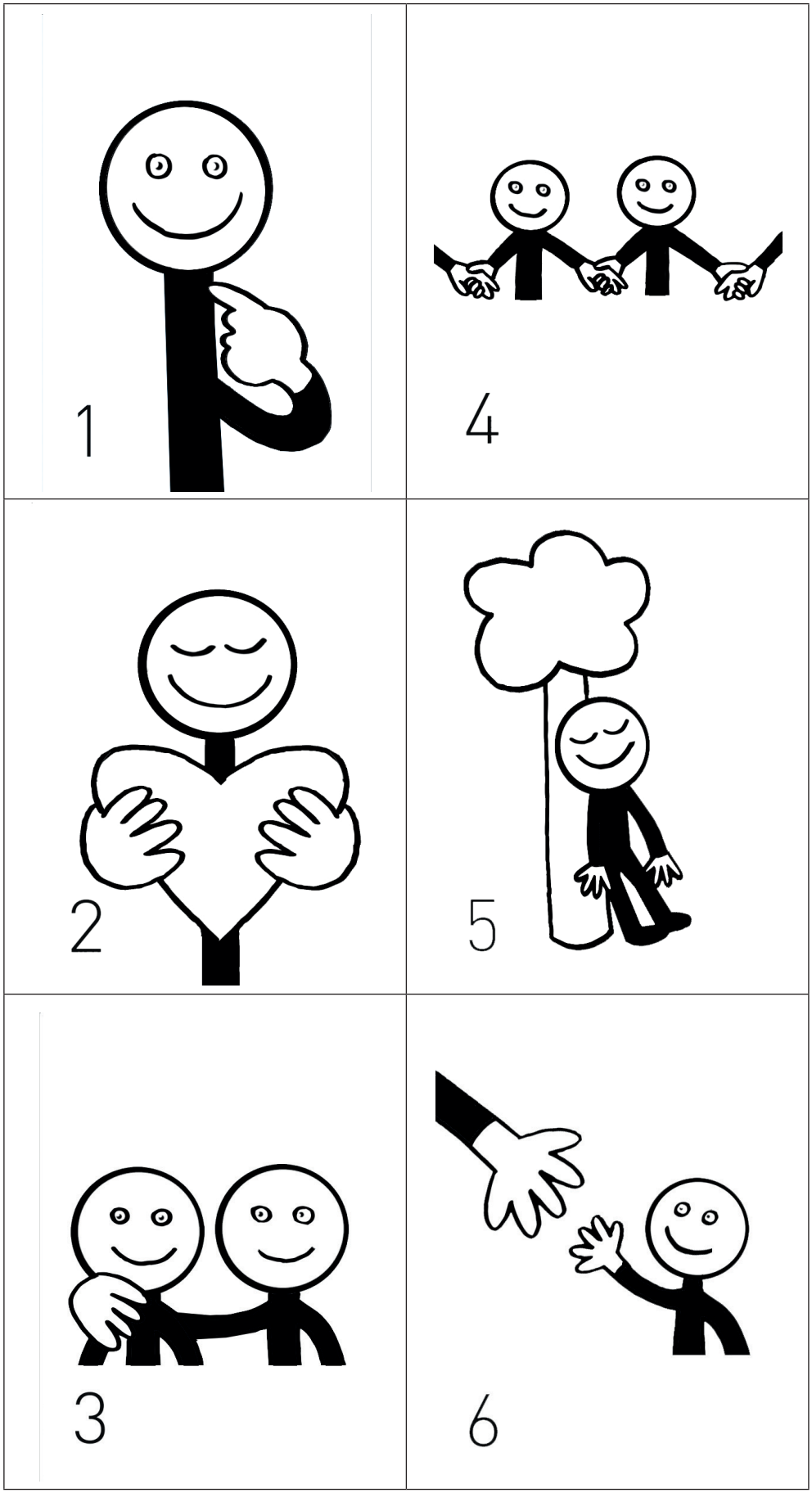
Auswahl an Gefühlen bei erfüllten Bedürfnissen nach Rosenberg 2013

So fühle ich mich, wenn ich das nicht habe, was ich im Moment brauche ...

ängstlich	**ärgerlich**	**angeekelt**	**angespannt**
aufgeregt	**bedrückt**	**besorgt**	**betroffen**
durcheinander	**einsam**	**empört**	**enttäuscht**
erschöpft	**erschrocken**	**erschüttert**	**gelangweilt**
hilflos	**irritiert**	**müde**	**mutlos**
nervös	**traurig**	**ungeduldig**	**unglücklich**
unruhig	**unsicher**	**unzufrieden**	**verärgert**
verstört	**verzweifelt**	**wütend**	**zornig**

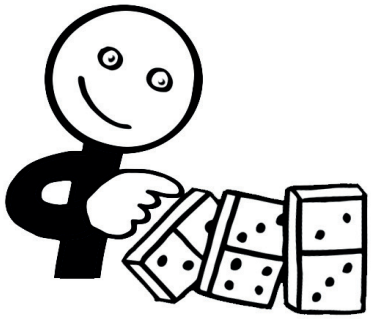
Auswahl an Gefühlen bei unerfüllten Bedürfnissen nach Rosenberg 2013

Bedürfnis-Kärtchen



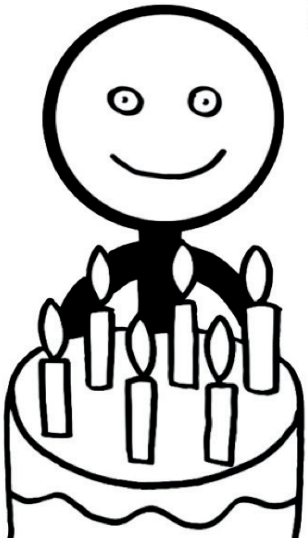
4 – Gemeinschaft Zugehörigkeit Zusammenarbeit Beitragen **Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.** Möchtest du dazugehören? Ist dir wichtig, dabei zu sein? Möchtest du, dass andere gern mit dir arbeiten? Möchtest du etwas tun, das jemand anderen freut?	**1 – Selbstbestimmung** Freiheit Unabhängigkeit Wahlmöglichkeit **Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.** Möchtest du, dass man dich fragt, ob du das willst? Möchtest du, dass (auch) wichtig ist, was du willst? Möchtest du entscheiden, mit wem du spielst/arbeitest? Möchtest du eine Auswahl haben?
5 – Ruhe Friede Harmonie Raum **Ich brauche Ruhe.** Brauchst du Zeit zum Ausruhen? Möchtest du in Ruhe arbeiten/spielen/etwas tun können? Brauchst du einen Ort, wo es friedlich ist? Wünschst du dir einen Platz für dich und deine Sachen?	**2 – Mitgefühl** Empathie Verständnis Bedauern **Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.** Möchtest du, dass andere verstehen, wie du es gemeint hast? Wünschst du dir, dass jemand bei dir ist, wenn es dir nicht gut geht? Wünschst du dir, dass jemand für dich da ist? Brauchst du jemanden, der dir zuhört?
6 – Hilfe Unterstützung Rücksicht Fürsorglichkeit **Ich brauche Hilfe.** Brauchst du Unterstützung? Wünschst du dir, dass andere auf dich Rücksicht nehmen? Möchtest du, dass jemand für dich da ist?	**3 – Sicherheit** Ordnung & Struktur Stabilität **Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.** Möchtest du gut geschützt sein? Möchtest du dich auskennen? Hättest du gerne, dass das, was du magst, auch so bleibt? Wünschst du dir, dass jemand auf dich aufpasst?

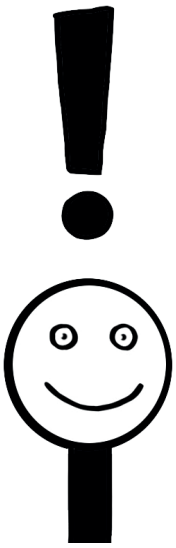
7



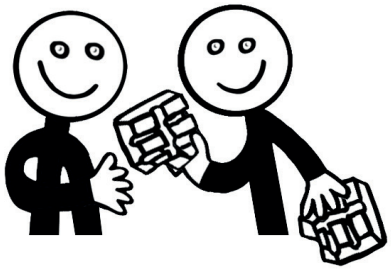
10

8





11



9

12

10 – Wirksamkeit Eigene Kraft spüren Gestalten Kreativität **Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.** Möchtest du spüren, wie stark du bist? Möchtest du etwas (mit)gestalten? Ist dir wichtig, dass andere auf dich hören? Sollen andere sehen, was du kannst?	**7 – Nähe** Liebe Willkommen sein Geborgenheit Vertrauen **Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.** Möchtest du, dass andere sich freuen, dass du da bist? Wünschst du dir, willkommen zu sein? Möchtest du spüren, dass dich jemand gern hat?
11 – Sinn Klarheit Verstehen Lernen und Wachsen **Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.** Willst du verstehen, worum es genau geht? Soll das, was du machst, für dich einen Sinn ergeben? Möchtest du etwas Neues ausprobieren? Brauchst du mehr Herausforderung?	**8 – Feiern** Spiel & Spaß Schönheit & Genuss **Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.** Möchtest du gerne spielen und Spaß haben? Möchtest du es so haben, wie es dir gefällt/schmeckt? Brauchst du Abwechslung? Brauchst du Spaß und Leichtigkeit?
12 – Körperliches Wohlbefinden Essen & Trinken Bewegung & Entspannung Gesundheit **Ich brauche etwas zu essen oder zu trinken.** Brauchst du Bewegung? Möchtest du dich einmal so richtig ausspannen? Ist dir wichtig, dass du gesund bist?	**9 – Wertschätzung** Gleichwertigkeit Anerkennung **Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.** Wünschst du dir, dass du gleich viel wert bist wie andere? Ist dir wichtig, dass für alle dasselbe gilt? Möchtest du, dass alle gleich behandelt werden?

4 Gemeinschaft	1 Selbstbe- stimmung
5 Ruhe	2 Mitgefühl
6 Hilfe	3 Sicherheit

10 Wirksamkeit	7 Nähe
11 Sinn	8 Feiern
12 Körperliches Wohlbefinden	9 Wertschätzung

4 Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.	1 Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.
5 Ich brauche Ruhe.	2 Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.
6 Ich brauche Hilfe.	3 Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.

10 Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.	7 Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.
11 Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.	8 Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.
12 Ich brauche etwas zu essen oder zu trinken.	9 Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.

4 Wolfssätze

Das ist gemein! Vordrängen darf man nicht!

Ich will Recht haben.

Wegen dir sind wir heute in der Früh zu spät gekommen.

Eine Beschuldigung – ich beschuldige dich.

Wenn du mir keine Gummibärli gibst, sind wir keine Freunde mehr.

Eine Drohung – ich drohe dir.

Wenn du mir Gummibärli gibst, bist du meine allerbeste Freundin.

Mit Belohnung erpressen – ich erpresse dich mit einer Belohnung, die ich dir verspreche.

Du bist geizig. Du lässt mich nie von deiner Jause kosten.

Eine Beschimpfung – ich beschimpfe dich.

Du bist so eine liebe Freundin. Du lässt mich immer von deiner Jause kosten.

Eine Schmeichelei – ich schmeichle dir.

Du bist so brav! Toll, wie du mir heute geholfen hast!

Ein Lob – ich lobe dich.

4 Wolfssätze

Das ist ein idiotisches Spiel, das habe ich dir schon vorher gesagt!

Ich will Recht haben.

Wegen dir verstehe ich jetzt nicht worum es geht – nur weil du so laut bist!

Eine Beschuldigung – ich beschuldige dich.

Wenn du mich nicht mitspielen lässt, lade ich dich nicht zu meinem Geburtstag ein.

Eine Drohung – ich drohe dir.

Wenn du mich mitspielen lässt, lade ich dich zu meinem Geburtstag ein.

Mit Belohnung erpressen – ich erpresse dich mit einer Belohnung, die ich dir verspreche.

Du bist so blöd! Du kannst die Rechnung eh nicht richtig erklären!

Eine Beschimpfung – ich beschimpfe dich.

Du bist viel gescheiter als Florian! Du erklärst mir immer alles.

Eine Schmeichelei – ich schmeichle dir.

Du bist so eine fleißige Schülerin.

Ein Lob – ich lobe dich.

4 Giraffensätze

Ich möchte gerne in Ruhe in den Bus einsteigen.
Ich möchte gerne rechtzeitig in der Schule sein. Könntest du dich bitte morgen in der Früh beeilen?
Ich liebe Gummibärli, gibst du mir bitte eines von deinen?
Ich liebe Gummibärli, gibst du mir bitte eines von deinen?
Deine Jause schaut für mich so gut aus. Gibst du mir bitte etwas davon?
Danke, dass du mir von deiner Jause etwas abgeben hast. Sie hat mir sehr gut geschmeckt!
Danke, dass du mir heute beim Wäscheaufhängen geholfen hast.

4 Giraffensätze

Mir gefällt dieses Spiel nicht. Das nächste Spiel suche ich aus, einverstanden?

Mich interessiert, was wir gerade lernen. Könntest du bitte im Unterricht leise sein?

Das Spiel, das ihr spielt, gefällt mir. Ich würde auch gerne mitspielen. Ist das OK für euch?

Das Spiel, das ihr spielt, gefällt mir. Ich würde auch gerne mitspielen. Ist das OK für euch?

Ich verstehe diese Rechnung nicht und brauche Hilfe. Kannst du sie mir bitte erklären?

Danke, dass du mir das erklärt hast, das hat mir sehr geholfen!

Ich freue mich, dass du dich heute im Unterricht dreimal gemeldet hast.

5 Lege-Spiel: Spricht die Giraffe oder spricht der Wolf?

Giraffensprache	**Wolfssprache**
Als die Lehrerein dich geprüft hat, hast du gesagt „6+2=9“.	Du kannst überhaupt nicht rechnen!
Ich habe gesehen, dass du heute Nüsse zur Jause mithast. Mir schmecken Nüsse nicht.	Du hast immer so grausliche Sachen zur Jause mit!

Du bist ungefähr so groß wie mein jüngerer Bruder.	Du bist echt klein.
Mir hat es großen Spaß gemacht, als wir in den letzten 3 Pausen miteinander gespielt haben!	Du bist meine allerbeste Freundin!
Heute bist du um halb 9 Uhr gekommen, ich habe seit 8 Uhr auf dich gewartet.	Du kommst immer zu spät!
Ich habe gehört, wie du dem Lehrer gesagt hast, dass ich Ingrid gestern an den Haaren gezogen habe.	Du bist gemein, du hast mich heute beim Lehrer verpetzt!
Als ich dich gefragt habe, ob ich mitspielen darf, hast du „Nein“ gesagt.	Du bist immer so unfair zu mir!

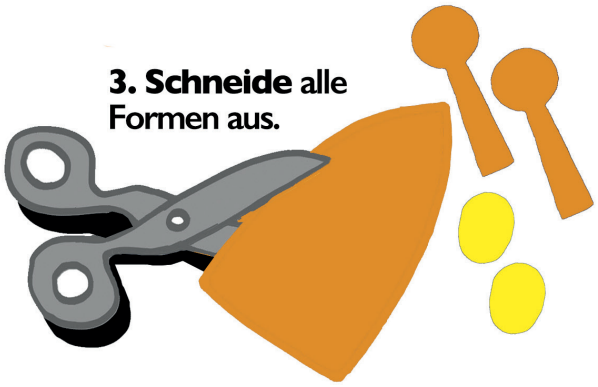
Giraffenohren basteln

Bastelanleitung:

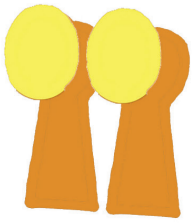
1. Zeichne zwei Ohren und zwei Höcker auf ein Blatt braunes Papier.

2. Zeichne zwei Kreise auf ein gelbes Papier

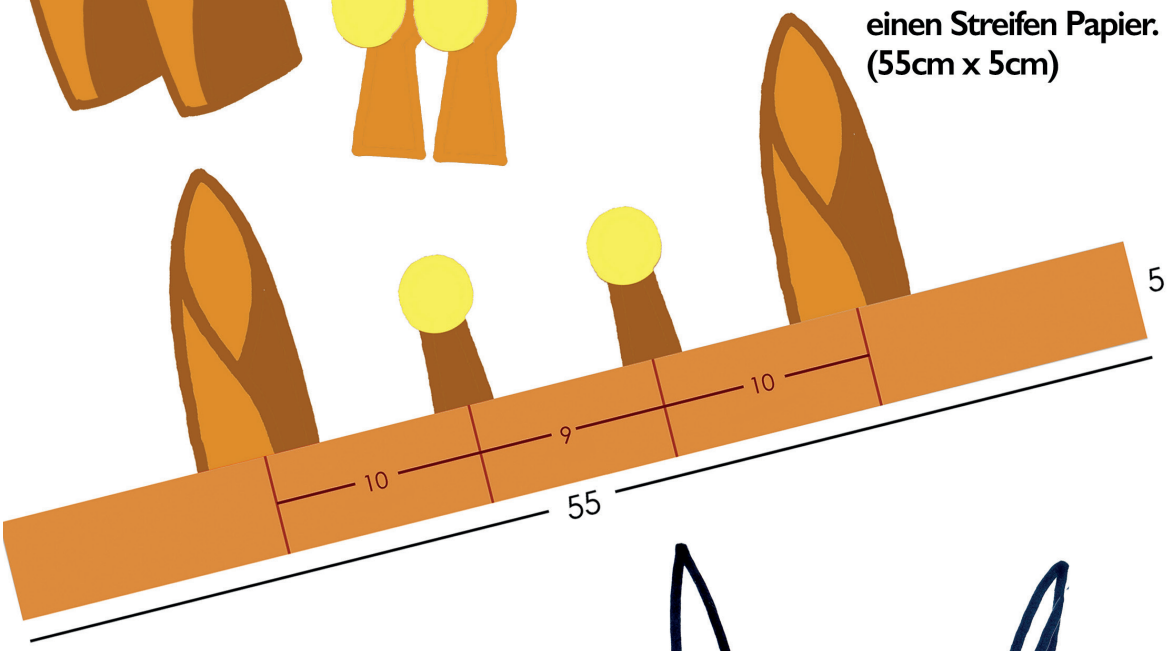
3. Schneide alle Formen aus.



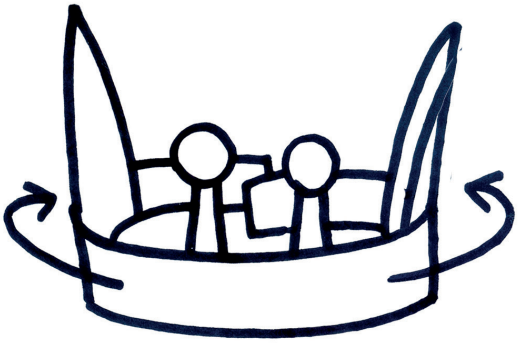
4. Klebe die Ohren unten zusammen, gib die gelben Punkte auf die Höcker.



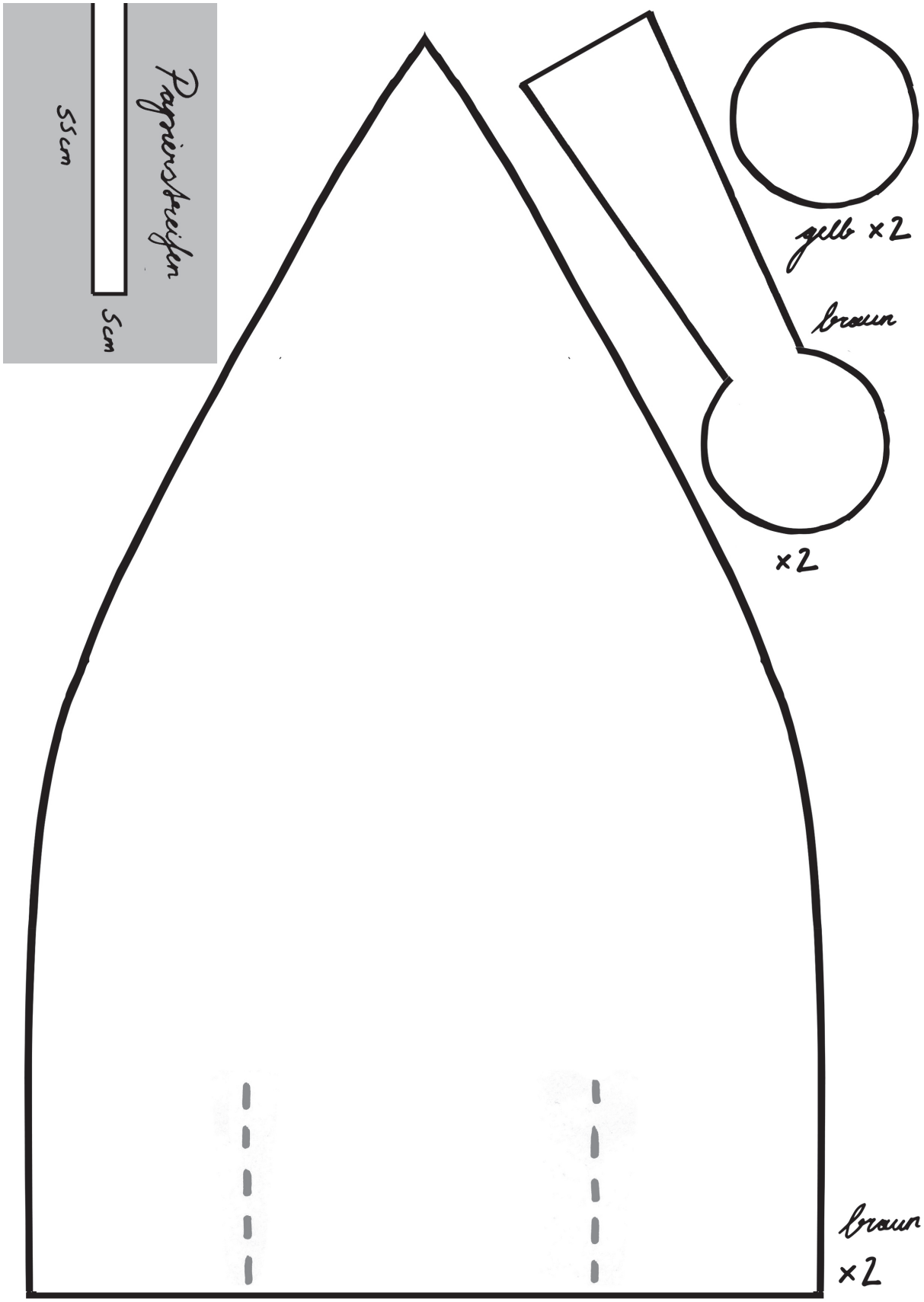
5. Klebe alles auf einen Streifen Papier. (55cm x 5cm)



6. Klebe den Streifen zusammen und setzte die Giraffenkrone auf.

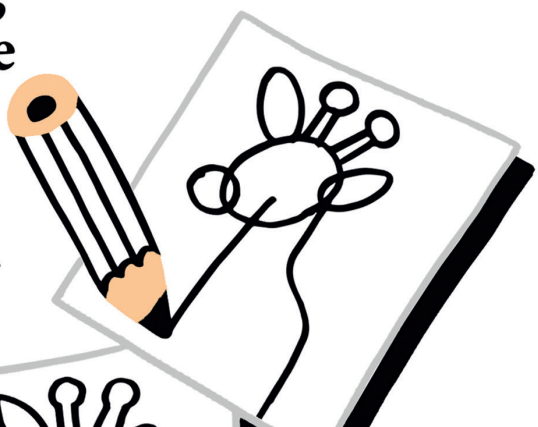


Ausschneidebogen für Giraffenohren



Eine Giraffe basteln

Bastelanleitung für deine eigene Giraffe:



1. *Zeichne* *eine Giraffe auf ein Stück Bastelkarton.*

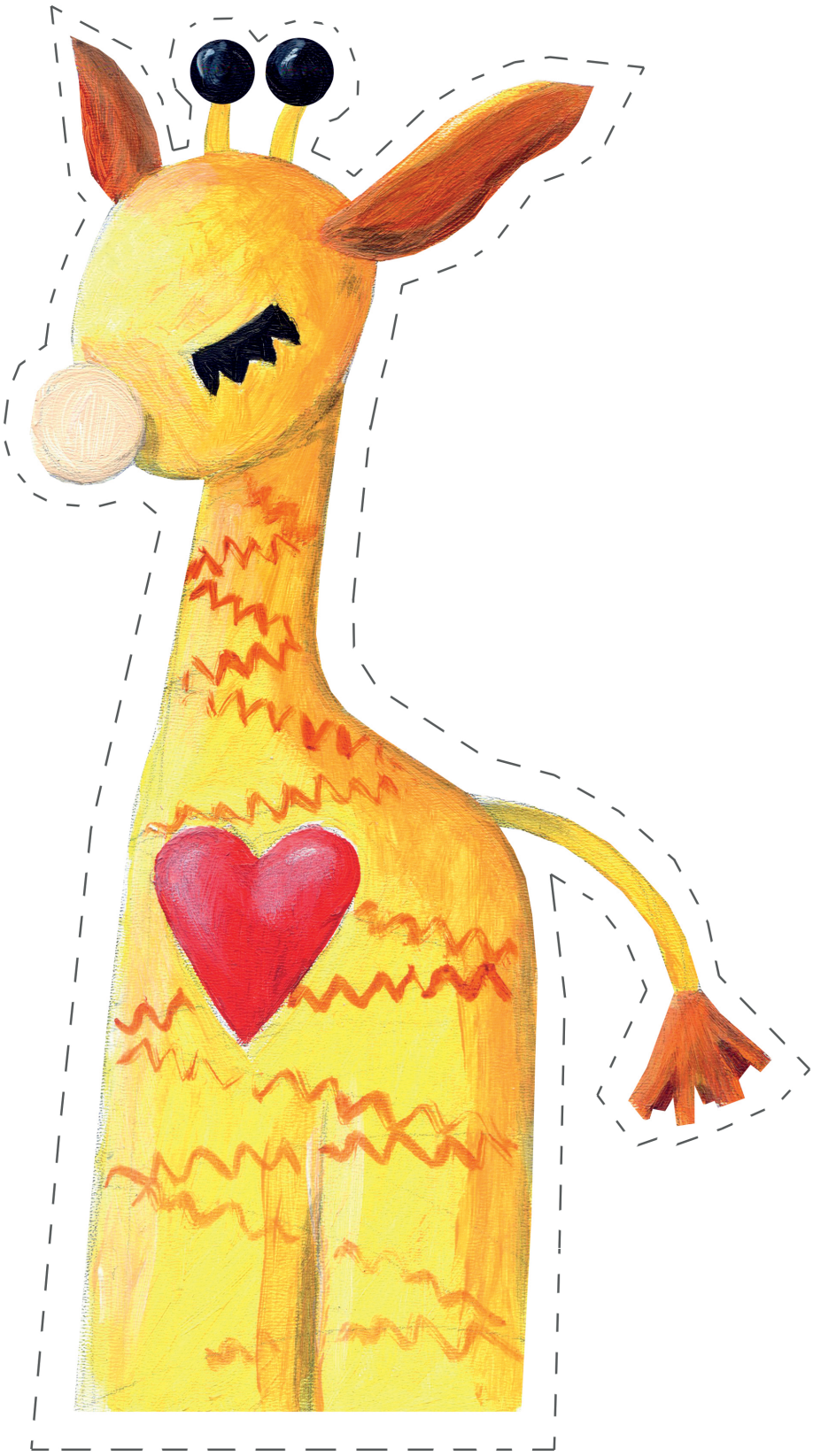
2. *Male* *die Giraffe mit Filzstiften, Wachsmalstiften oder Buntstiften an.*

3. *Schneide* *die Giraffe mit einer Papierschere aus.*

4. *Befestige* *einen dünnen Holzstab an der Hinterseite deiner Figur. Am besten verwendest du dafür mehrere Streifen Klebeband, sodass er gut hält.*

Viel Spaß mit deiner Giraffe!

Ausschneidebogen für eine Giraffe



Wie eine Giraffe sprechen

a. Einführung in das Thema [1]

Wir lernen, wie wir rücksichtsvoll und achtsam miteinander umgehen können. Dafür brauchen wir eine Sprache, die niemanden verletzt und allen gut tut. Das ist eine Sprache, die „von Herzen" kommt. [2]

Ü: Eine Sprache, die „von Herzen" kommt

b. Herz-Assoziationen

Ein mitgebrachtes Herz (z. B. aus Papier ausgeschnitten) zeigen:

Wo ist dein Herz? Weißt du, wie es aussieht? Was macht dein Herz? Was könnte das bedeuten: Etwas kommt „von Herzen"?

Impulse zum Thema Herz:

Variante 1: Ü: Wer wohnt in deinem Herzen?
Die Kinder ein Herz malen lassen. Sie schreiben oder zeichnen hinein, wer oder was „in ihrem Herzen wohnt", wenn sie sich wohl fühlen. Die Bilder werden auf einer Schnur aufgehängt.

Variante 2: Körperübung: Ü: Herz-Meditation – bequem sitzen, Augen schließen, eigenes Herz fühlen, Herzschläge zählen, an etwas Schönes denken, dann in der Klasse besprechen.

Variante 3: Ü: Redensarten zum Thema Herz:
Abfragen, ob Kinder Sätze oder Begriffe kennen, in denen das Wort „Herz" vorkommt, z. B.:

Sie hat ein großes Herz. Er hat ein weiches Herz.
Sein Herz ist hart wie Stein. Sie ist meine Herzallerliebste.
Er hat kein Herz. Sie ist herzlos. Er wohnt in meinem Herzen.
Mir rutscht das Herz in die Hose.

Kärtchen mit Redensarten und Kärtchen mit den dazugehörigen Erklärungen austeilen (siehe Kopiervorlage 2). Alle Kinder erhalten ein Kärtchen.

Ein Kind liest eine Redensart vor: *Wer kann erklären, was sie bedeutet, wer hat das Kärtchen mit der Erklärung?*

Zusammengehörende Kärtchen werden an der Tafel nebeneinander angebracht.

Alternativ zum Spiel mit den Kärtchen kann die Übung 4 Redensarten zum Thema „Herz" in Einzel- oder Partnerarbeit ausgefüllt werden. Die Übung ist auch als Wiederholung für zuhause geeignet.

---

1 Das vorliegende Unterrichtsmaterial hat zum Ziel, im Klassenzimmer einen wertschätzenden, empathischen und achtsamen Umgang miteinander zu vermitteln. Vier Schlüssel aus der *Gewaltfreien Kommunikation* (kurz GFK), erscheinen uns dafür als ein sehr geeignetes Hilfsmittel. Für eine vertiefende Auseinandersetzung empfehlen wir den Besuch von GFK-Kursen bei zertifizierten TrainerInnen (siehe https://www.gewaltfrei.at/content/youthstart) und Bücher zum Thema (Auflistung im Impressum unter Quellen bzw. „Weiterführende Literatur").

2 Die jeweiligen Ausformulierungen sind als Vorschlag gedacht. Wichtig ist, dass der Sinn und die jeweils relevanten Schlüsselbegriffe vermittelt werden. Jede Lehrerin und jeder Lehrer kennt die Kinder der Klasse und deren Sprachniveau und kann die Vorschläge selbst am besten daran anpassen. Wenn bei Übungen mehrere Varianten vorgeschlagen werden, sind sie als Angebot zum Auswählen gedacht.

c. Einführung der Giraffe

Welches Tier, das am Land lebt, hat das größte Herz?

Foto einer Giraffe zeigen und erklären, dass sie das große Herz braucht, um das Blut durch den langen Hals bis in den Kopf zu pumpen.

Wo leben Giraffen? Welche anderen Tiere leben dort? Was fressen Giraffen? Fressen Giraffen anderen Tieren etwas weg? Wie lebt die Giraffe gemeinsam mit Elefanten, Zebra und Gazellen? Haben sie Streit?

d. Körperübung „Wir werden zu Giraffen, Elefanten und Gazellen“

Blaue Tücher als Wasserstellen am Boden auflegen.

Einige Kinder werden zu Giraffen und gehen auf Zehenspitzen durch den Raum. Sie strecken den Hals so lang wie möglich und machen sich ganz groß. Andere Kinder bewegen sich wie Elefanten oder Gazellen.

Die Elefanten und Gazellen sind auf der Suche nach einer Wasserstelle. Die Giraffen können weiter sehen als die anderen Tiere.

Die Giraffen-Kinder werden aufgefordert, den Elefanten und Gazellen bei der Suche nach der Wasserstelle zu helfen. Sie sollen freundlich und liebevoll miteinander und mit den anderen Tierkindern sprechen.

Folgende Sätze könnten fallen:

Hallo, wie fühlst du dich als Elefant? Suchst du etwas?
Brauchst du Hilfe, Gazelle?
Ich bin sehr durstig, du sicher auch. Ich sehe ein Wasserloch, es ist nicht mehr weit.
Soll ich dir den Weg zeigen?

e. Einführung Giraffensprache

Die Sprache, die von Herzen kommt, hat den Namen des Landtieres mit dem größten Herz: Giraffensprache.

Wenn wir in der Giraffensprache reden, fragen wir:
Wie fühlst du dich?
Wir fragen: Was brauchst du?
Wir sagen, wie wir uns fühlen.
Wir sagen, was wir brauchen.

f. Gestalten eines Plakats mit dem Titel „Giraffensprache“

Ü: So spricht die Giraffe
Die Kinder zeichnen eine Giraffe mit einem großen Herzen auf einen großen Bogen Papier; Kopiervorlage 3 kann als Zeichenvorlage dienen. Diese Giraffensätze werden auf das Plakat geschrieben:

Wie fühlst du dich?
Was brauchst du?
Ich fühle mich …
Ich brauche …

Neben die Sätze werden die Giraffen-Schlüssel mit den Schlüsselanhängern Herz (Ich fühle mich …) und Schatztruhe (Ich brauche …) geklebt oder gezeichnet (Kopiervorlage 4). Am Plakat wird Platz gelassen für weitere Begriffe, die zu einem späteren Zeitpunkt eingeführt werden. Das steht am Plakat (siehe Kopiervorlage 3):

Die Giraffe fragt: *Wie fühlst du dich?*
Was brauchst du?

Die Giraffe sagt: *……. (freier Platz für „Ich höre/sehe …" – vgl. Schritt 3)*
Ich fühle mich …
Ich brauche …
…… (freier Platz für „Ich bitte dich …" – vgl. Schritt 3)
……... (freier Platz für „Danke!" – vgl. Schritt 7)

Das Plakat wird im Klassenzimmer aufgehängt.

Eine Elterninformation ist im Arbeitsheft der Kinder auf den Seiten 9 und 10 enthalten (Wir lernen die Giraffensprache). Bitten Sie die Kinder, den Eltern die beiden Seiten zum Lesen zu geben.

Jene 4 Schlüssel der *Gewaltfreien Kommunikation*, die in dieser Challenge gelernt werden, können auch gleich zu Beginn vorgestellt werden. Die Kinder können nach und nach, sobald ein neuer Schlüssel eingeführt wird, den Schlüssel selbst basteln oder an einen alten Schlüssel entsprechende Schlüsselanhänger anbringen.

Zeichen- oder Kopiervorlagen für alle Schlüssel mit Anhänger, einen Giraffen-Schlüsselbund und eine Giraffe mit Schlüsselbund findet man in den Kopiervorlagen 4 und 5. Die Schlüssel eignen sich gut zum Mitgeben nachhause, um auch die Eltern in das Projekt „Giraffensprache" zu involvieren.

Sagen, was wir fühlen

a. Einstieg

Wenn wir in der Giraffensprache miteinander reden, dann sprechen wir von unseren Gefühlen. Wir sagen, wie wir uns fühlen und fragen die anderen, wie es ihnen geht. Verweis auf das Plakat „Giraffensprache" an der Wand. Damit wir in der Giraffensprache reden können, brauchen wir Worte für unsere Gefühle. Wir lernen jetzt, ganz genau auszudrücken, wie wir uns fühlen.

b. Gefühle mit dem Körper ausdrücken

Variante 1: Ü: Dein Körper sagt, was du fühlst

Die Kinder werden aufgefordert:

Zeige mit dem Fuß, dass du wütend bist.
Zeige mit den Knien, dass du aufgeregt bist.
Zeige mit dem Mund, dass du erschrocken bist.
Zeige mit der Nase, dass du neugierig bist.
Zeige mit den Schultern, dass du erschöpft bist.
Zeige mit den Händen, dass du hilflos bist.
Zeige mit der Brust, dass du stolz bist.
Zeige mit deinem ganzen Körper, dass du fröhlich bist.

Variante 2: Machen Sie eine Körperhaltung vor, die Kinder machen sie nach:

Hängende Schultern, Kopf nach unten, die Hände baumeln von den Schultern herab – *Wie fühlt ihr euch, wenn ihr so steht?*

Aufrecht stehen, erhobener Kopf – *Wie fühlt ihr euch jetzt, wenn ihr so steht?*

Variante 3: Übungen zum Body-Feedback

Stift zwischen die Zähne nehmen (richtig draufbeißen), dann Stift zwischen die Lippen nehmen – *Fühlt in euch hinein, wie fühlt ihr euch dabei?*

Anmerkung: Beim Beißen auf den Stift werden jene Gesichtsmuskeln aktiviert, die auch beim Lachen aktiv sind, wodurch laut Studien das Hirn die Meldung „gute Laune“ erhält, auch wenn die Ursache dafür rein körperlich ist.

Wenn man den Stift zwischen die Lippen nimmt, ohne draufzubeißen, werden dieselben Gesichtsmuskeln aktiviert, wie in einem traurigen Zustand.

© Fotos: Ingrid Teufel

c. Gefühle mit dem Gesicht ausdrücken

Die Kinder werden aufgefordert, Gefühle nur mit ihrem Gesicht auszudrücken. Dazu können die Gefühls-Gesichter von Kopiervorlage 6 als Kärtchen ausgeteilt werden. Dieselben Gesichter sind in der Kopiervorlage für den Mimik-Würfel im Arbeitsheft für die Kinder enthalten. Der Begriff Mimik wird eingeführt.

Ü: Dein Gesicht sagt, was du fühlst

Die Kinder zeigen bestimmte Gefühle mit einem bestimmten Gesicht, zum Beispiel Überraschung, Angst, Freude, Wut, Trauer, Ekel.

Variante 1: Mimik raten

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind zieht eine der verdeckt in der Kreismitte liegenden Gefühls-Gesichts-Karten und drückt mit seinem Gesicht das Gefühl aus, das es auf der Karte sieht. Die anderen Kinder versuchen das Gefühl, das dargestellt wurde, zu erraten. Das Kind, welches das Gefühl als erstes erraten hat, ist als nächstes an der Reihe.

Variation im Ablauf: Das Kind zeigt das Gefühl, das es auf der Karte sieht, nicht nur mit seinem Gesicht, sondern mit seinem ganzen Körper. Die anderen Kinder raten wieder.

Wann fällt das Erraten leichter?

Hinweis: Es kann für das Spiel hilfreich sein, das jeweilige Gefühls-Wort, das vom Kind ausgesucht wurde, mit dem Kind aufzuschreiben, damit dem Kind selbst klar ist, welches Gefühls-Wort die anderen erraten sollen.

Variante 2: Ü: Spiele mit dem Mimik-Würfel
Ü: Bastle deinen eigenen Mimik-Würfel

Als Variante eignen sich hier auch Spiele mit dem Mimik-Würfel. Er kann mithilfe der Bastelvorlage (Kopiervorlage 7) selbst hergestellt werden.

Es gibt bei diesen Übungen kein richtig und falsch, weil jeder Mensch seine Gefühle auf seine eigene Weise ausdrückt. Hier geht es darum, die Kinder dafür zu sensibilisieren, auf Körper-Signale achten zu lernen, da sie Hinweise auf das mögliche Gefühl einer Person geben.

d. In sich hineinspüren

Die folgenden Übungen sollen die Kinder dabei unterstützen, sich ihrer unterschiedlichen Gefühle und dem Körpergefühl, das damit einhergeht, bewusst zu werden.

Variante 1: Ü: Deine Gefühle formen deinen Körper

Aufforderung an die Kinder:
Denkt an etwas, was euch wütend macht. Stellt es euch ganz genau vor. Macht jetzt die Augen zu: Was spürt ihr in eurem Körper, wenn ihr daran denkt?

Denkt jetzt an etwas, das euch glücklich macht, und stellt es euch ganz genau vor.

Macht jetzt die Augen zu: Was spürt ihr in eurem Körper, wenn ihr daran denkt?

Variante 2: Ü: Gefühle „hören" und dazu tanzen

Musik vorbereiten (z. B. „Peter und der Wolf" von Sergei Prokofjew oder den Soundtrack zum „Dschungelbuch" oder eine andere Musik, in der verschiedene Stimmungen vorkommen).

Die Kinder lassen die Musik auf sich wirken und spüren in sich hinein, welches Gefühl die Musik in ihnen auslöst. Sie bewegen sich so zur Musik, dass sie das Gefühl, das sie hören, mit dem Körper ausdrücken.

Die Kinder auffordern, Musik von zuhause mitzubringen.

Variante 3: Die ausgeschnittenen Karten mit den Zeichnungen von Strichmännchen in verschiedenen Gefühlszuständen (Gefühls-Kärtchen von Kopiervorlage 8) werden ausgeteilt. Dabei wird der Begriff Gestik eingeführt. Jedem Männchen wird in einer Gruppenarbeit mindestens ein Gefühls-Gesicht – eine Mimik – zugeordnet, die zur Körperhaltung passen könnte. Die Gruppen werden aufgefordert, die Körperhaltung und die Mimik nachzumachen.

Die Kinder fragen, wie sie sich gefühlt haben, als sie diese Gestiken und Mimiken dargestellt haben.

Variante 4: Die Kärtchen mit den Strichmännchen und jene mit den Gefühls-Gesichtern werden verdeckt auf je einen Stoß aufgelegt. Ein Kind nimmt je ein Gefühls-Kärtchen und ein Kärtchen mit einem Gefühls-Gesicht und versucht, die gezogene Kombination mit dem eigenen Körper und Gesicht auszudrücken.
Passen die Gefühle, die das Kind auf den Kärtchen sieht, zusammen? Kann es beide Kärtchen gleichzeitig darstellen? Wenn nein, warum nicht?

e. Gefühle mit Worten ausdrücken

Jeder einzelnen Gefühls-Karte wird in einer Gruppenarbeit mindestens ein Gefühls-Wort aus der Liste „Worte für meine Gefühle“ (Kopiervorlage 9) zugeordnet.

Es wird vorkommen, dass die Gefühls-Karten unterschiedlich interpretiert werden bzw. mehrere Zuordnungen in der Gruppe genannt werden. Nicht alle Gefühls-Wörter von Kopiervorlage 9 werden den Kindern bekannt sein. Entscheiden Sie, welche davon als Begriffe eingeführt werden. Diese werden gemeinsam erklärt und auf Plakate geschrieben (oder geklebt).

Die Plakate bleiben für die weitere Arbeit im Klassenzimmer hängen.

Achtung: Wenn Sie Gefühls-Wörter auf das Plakat schreiben, die nicht auf der Liste stehen, achten Sie darauf, dass nicht versteckte Schuldzuweisungen mit aufgeschrieben werden (siehe Übung „Sprichst du von dir oder gibst du jemandem die Schuld?“ und die Erklärung dazu weiter unten).

Ü: Wie fühlst du dich?
Die Kinder beschreiben eigene Gefühle und verwenden dafür Worte aus der Liste „Worte für deine Gefühle“.

Ü: Worte für deine Gefühle
Die Kinder ordnen die Gefühls-Wörter in angenehme und unangenehme Gefühle ein.

Ü: Welche Gefühle siehst du?
Die Kinder ordnen jeder gezeichneten Figur ein passendes Gefühls-Wort zu.

f. Worte, die jemandem die Schuld geben

Ü: Sprichst du von dir oder gibst du jemandem die Schuld?

In dieser Übung geht es um das Erkennen versteckter Schuldzuweisungen.

Folgende Begriffe, mit denen einer anderen Person Schuld für das eigenen Empfinden gegeben wird, kommen sehr häufig vor, sie werden in der *Gewaltfreien Kommunikation* auch „Pseudogefühle“ genannt:

angegriffen
ausgeschlossen
bedroht
betrogen
gestört
gezwungen
missverstanden
nicht beachtet
nicht gesehen
nicht verstanden
provoziert
übergangen
zurückgewiesen

Man kann vor jedes dieser Pseudogefühle den Satzanfang „**Du hast mich …**“ stellen, so sind sie leicht erkennbar.

Nach dem Satzanfang „**Ich bin …**“, den die Kinder für das Ausdrücken ihrer Gefühle in dieser Challenge üben, kann man kein Pseudogefühl einfügen.

Lösungsvorschläge für die Übung:

du hast mich:	ich bin:
nicht gesehen	traurig
angegriffen	nervös
nicht verstanden	mutlos
provoziert	genervt
enttäuscht	zornig
bedroht	angespannt
betrogen	unglücklich
gezwungen	verzweifelt
missverstanden	überrascht
zurückgewiesen	durcheinander
ausgeschlossen	einsam
gestört	irritiert
nicht beachtet	hilflos
nicht verstanden	erschüttert

In der Liste „Worte für meine Gefühle“ (Kopiervorlage 9) sind einige Gefühls-Wörter enthalten, die auch nach dem Satzanfang „Du hast mich …“ eingefügt werden können.

Es sind alles Gefühls-Wörter, die aus einem Verb gebildet werden.
Zum Beispiel: begeistert, beruhigt, beschwingt ...

Bei Begriffen, die unangenehme Gefühle ausdrücken, kann das zu Missverständnissen führen.
Zum Beispiel bei folgenden Begriffen: enttäuscht, irritiert, gelangweilt …

Wichtig beim Lernen ist folgende Unterscheidung:

Wenn so ein Begriff verwendet wird, um damit sein eigenes Gefühl auszudrücken, spricht die Person von sich selbst und ihrem eigenen Gefühl.

Ich bin enttäuscht, weil ich etwas anderes erwartet habe.
(Ich spreche von mir und nicht von dir.)

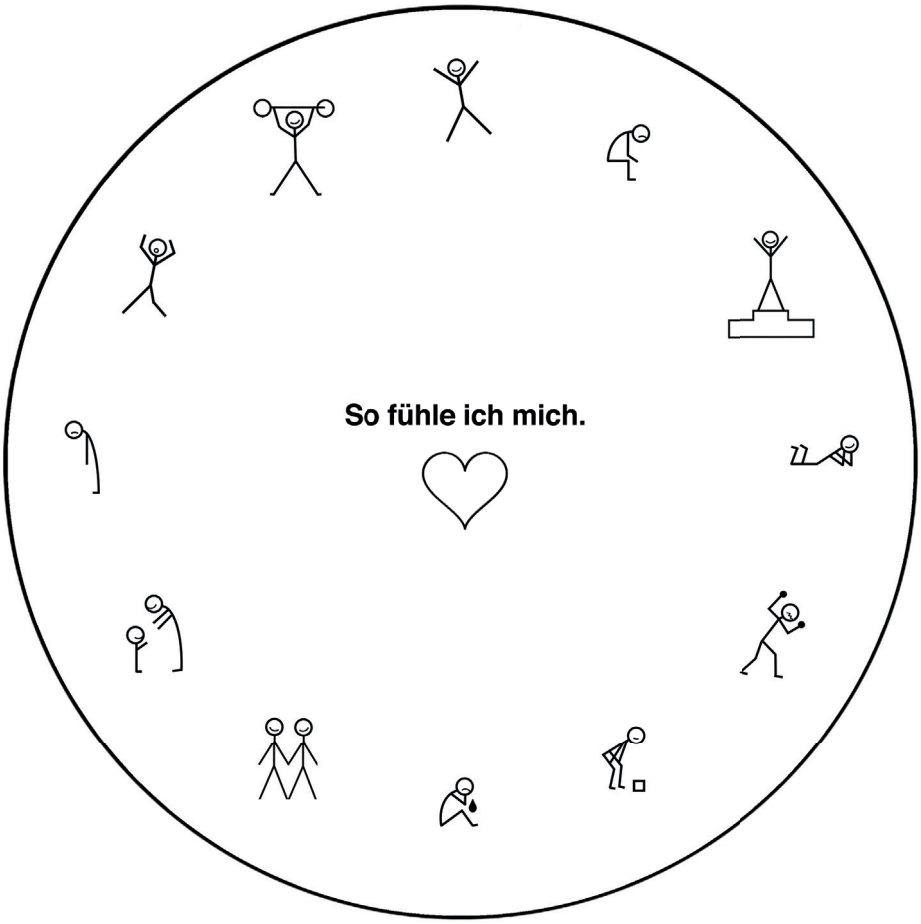
Wird damit jedoch jemandem die Schuld zugewiesen, handelt es sich NICHT um den Ausdruck des eigenen Gefühls.

Ich bin enttäuscht, weil ich von DIR etwas anderes erwartet habe.
(Ich spreche also momentan von dir und nicht von mir.)

g. Gefühle-Uhr / Ü: Gefühle-Uhr

Die Gefühle-Uhr unterstützt die Kinder dabei, sich mit ihren eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie lernen, sich zu fragen: *Wie fühle ich mich?*

Erst, wenn sie sich ihrer eigenen Gefühle bewusst sind, können sie sich auch in die Gefühle anderer hineinversetzen und fragen: *Wie fühlst du dich?*



Die Gefühle-Uhr wird mit den Gefühls-Kärtchen von Kopiervorlage 8 gebastelt: Die 12 Kärtchen werden so auf einen Karton geklebt, dass die Form eines Ziffernblattes einer Uhr entsteht. In die Mitte des Ziffernblattes wird ein Herz gezeichnet. Daneben steht: „So fühle ich mich." Es kann auch der Giraffen-Schlüssel mit dem Anhänger mit dem Herz in die Mitte gezeichnet oder geklebt werden (Kopiervorlage 4).

Jedes Kind erhält eine Wäscheklammer aus Holz, auf die es seinen Namen schreibt. Wenn ein Kind danach gefragt wird, wie es sich fühlt, kann es die Klammer zu dem entsprechenden Kärtchen stecken.

Die Gefühle der ganzen Klasse können so sichtbar gemacht werden. Das ist besonders in Konfliktsituationen wichtig. Die Kinder lernen, zu verstehen und zu respektieren, wie sich eine andere Person fühlt.

Jedes der 12 Kärtchen kann mit einem Gefühls-Wort oder mehreren Gefühls-Wörtern beschriftet werden, auf die sich die Klasse gemeinsam zu jeder Illustration einigt. Es kann anstelle eines der 12 Kärtchen auch ein leeres Kärtchen auf die Uhr geklebt werden, das als Platzhalter für ein Gefühl dient, das durch die anderen Kärtchen nicht benannt ist.

Sagen, was wir brauchen

a. Was ich brauche

Mithilfe der „Gefühle-Uhr" werden die Kinder zu einer Selbstreflexion aufgefordert, indem auf eines der Kärtchen auf der Uhr gezeigt wird:

Gab es eine Situation, in der ihr euch auch schon einmal so gefühlt habt? Was ist da vorgefallen? Wisst ihr noch, warum ihr euch so gefühlt habt?

Das entsprechende Gefühl, um das es geht, wird genannt. Falls die Kärtchen auf der Uhr nicht beschriftet sind, können dazu wieder die Gefühls-Wörter von Kopiervorlage 9, die jetzt auf Plakaten an der Wand hängen, oder die Liste „Worte für meine Gefühle" aus dem Arbeitsheft herangezogen werden.

Gemeinsam wird danach gesucht, was die Ursache für das Gefühl war, das heißt, es wird nach den dahinterliegenden Bedürfnissen gesucht. Der Begriff Bedürfnis wird eingeführt.

Gefühle bei einem erfüllten Bedürfnis: Das, was ich gebraucht habe, wurde von mir und/oder anderen erkannt und erfüllt. Daher habe ich mich gut gefühlt.

Gefühle bei einem unerfüllten Bedürfnis: Das, was ich gebraucht habe, wurde von mir und/oder anderen nicht erkannt und daher nicht erfüllt. Das war der Grund, warum ich mich schlecht gefühlt habe.

Bei Gefühlen, die ein unerfülltes Bedürfnis zur Ursache haben, könnte die Frage lauten:

- *Was hat dir damals gefehlt, dass du dich so gefühlt hast?*
- *Was hättest du gebraucht, damit du dich wohlfühlen hättest können?*
- *Hat dir z. B. Verständnis gefehlt oder hättest du gerne etwas gemeinsam mit anderen gemacht?*

Bei Gefühlen, die ein erfülltes Bedürfnis ausdrücken, könnte die Frage lauten:

- *Kannst du dich erinnern, was die Ursache für dieses schöne Gefühl war?*
- *Was war es, das dich so glücklich gemacht hat?*
- *Hast du z. B. Verständnis bekommen?*
- *Hat dir jemand gezeigt, wie lieb sie oder er dich hat?*
- *Hast du den Sinn von etwas verstanden?*

Ü: Bedürfnis-Kärtchen: Finde Wörter für das, was du brauchst

b. Wörter und Bilder, die beschreiben, was ich brauche – „Bedürfnis-Uhr"

Ü: Finde heraus, was sich hinter deinen Gefühlen versteckt

Ü: Bedürfnis-Uhr

Zwölf Bedürfnis-Kärtchen werden eingeführt (= Kopiervorlage 10).[1]

Bedürfnis-Kärtchen in ausreichender Zahl für die Klasse vorbereiten:

- Bilder mit 12 Erklärungen auf der Rückseite
  (doppelseitig kopieren, sodass auf der Rückseite die Bedürfnis-Wörter und einige erklärende Sätze bzw. Fragen stehen)
- Kärtchen mit einem Bedürfnis-Wort
- Kärtchen mit einem Bedürfnis-Satz

Folgende Bedürfnisse bzw. Gruppen ähnlicher Bedürfnisse sind auf den 12 Kärtchen dargestellt – mit den Fragen können die Bedürfnisse in kindgerechter Sprache erklärt werden. Fett gedruckt sind die Begriffe und Sätze, die im Arbeitsheft der Kinder enthalten sind:

1. **Selbstbestimmung** / Freiheit, Unabhängigkeit, Wahlmöglichkeit
   Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.
   Möchtest du, dass man dich fragt, ob du das willst?
   Möchtest du, dass (auch) wichtig ist, was du willst?
   Möchtest du entscheiden, mit wem du spielst/arbeitest?
   Möchtest du eine Auswahl haben?

2. **Mitgefühl** / Empathie, Verständnis, Bedauern
   Ich brauche es, dass jemand versteht, wie ich mich fühle.
   Möchtest du, dass andere verstehen, wie du es gemeint hast?
   Wünschst du dir, dass jemand bei dir ist, wenn es dir nicht gut geht?
   Wünschst du dir, dass jemand für dich da ist?
   Brauchst du jemanden, der dir zuhört?

3. **Sicherheit** / Ordnung & Struktur, Stabilität
   Ich möchte, dass für alle gut gesorgt ist und alle sicher sind.
   Möchtest du gut geschützt sein?
   Möchtest du dich auskennen?
   Hättest du gerne, dass das, was du magst, auch so bleibt?
   Wünschst du dir, dass jemand auf dich aufpasst?

4. **Gemeinschaft** / Zugehörigkeit, Zusammenarbeit, Beitragen
   Ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen.
   Möchtest du dazugehören?
   Ist dir wichtig, dabei zu sein?
   Möchtest du, dass andere gern mit dir arbeiten?
   Möchtest du etwas tun, das jemand anderen freut?

1 Wer gern Kärtchen für mehr als 12 Bedürfnisse hätte: Bunte, sehr kindgerecht gezeichnete Bedürfnis-Kärtchen hat Cornelia Schafrath entwickelt. Sie sind in einer Schatzkiste zusammen mit Gefühls-Kärtchen enthalten. Die Bezugsadresse für die Schatzkiste und für „Wünsche-Uhren" mit den Bedürfnis-Kärtchen finden Sie im Impressum unter „Geeignete Zusatzmaterialien zur *Gewaltfreien Kommunikation*".

5. **Ruhe** / Friede, Harmonie, Raum
   Ich brauche Ruhe.
   Brauchst du Zeit zum Ausruhen?
   Möchtest du in Ruhe arbeiten/spielen/etwas tun können?
   Brauchst du einen Ort, wo es friedlich ist?
   Wünschst du dir einen Platz für dich und deine Sachen?

6. **Hilfe** / Unterstützung, Rücksicht, Fürsorglichkeit
   Ich brauche Hilfe.
   Brauchst du Unterstützung?
   Wünschst du dir, dass andere auf dich Rücksicht nehmen?
   Möchtest du, dass jemand für dich da ist?

7. **Nähe** / Liebe, Willkommen sein, Geborgenheit, Vertrauen
   Ich möchte, dass jemand nahe bei mir ist und zu mir steht.
   Möchtest du, dass andere sich freuen, dass du da bist?
   Wünschst du dir, willkommen zu sein?
   Möchtest du spüren, dass dich jemand gern hat?

8. **Feiern** / Spiel & Spaß, Schönheit & Genuss
   Ich möchte feiern und mich gemeinsam mit anderen über etwas freuen.
   Möchtest du gerne spielen und Spaß haben?
   Möchtest du es so haben, wie es dir gefällt/schmeckt?
   Brauchst du Abwechslung?
   Brauchst du Spaß und Leichtigkeit?

9. **Wertschätzung** / Gleichwertigkeit, Anerkennung
   Ich möchte, dass ich für andere wertvoll bin.
   Wünschst du dir, dass du gleich viel wert bist wie andere?
   Ist dir wichtig, dass für alle dasselbe gilt?
   Möchtest du, dass alle gleich behandelt werden?

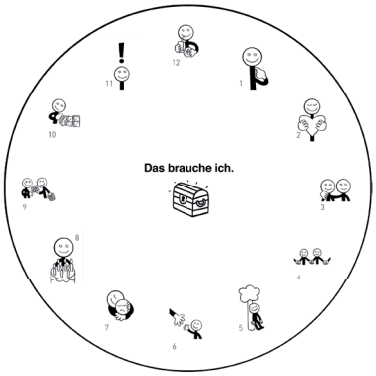
10. **Wirksamkeit** / Eigene Kraft spüren, Gestalten, Kreativität
    Ich möchte, dass ich etwas bewirken kann.
    Möchtest du spüren, wie stark du bist?
    Möchtest du etwas (mit)gestalten?
    Ist dir wichtig, dass andere auf dich hören?
    Sollen die anderen sehen, was du kannst?

11. **Sinn** / Klarheit, Verstehen, Lernen und Wachsen
    Ich möchte verstehen, warum ich etwas tun soll.
    Willst du verstehen, worum es genau geht?
    Soll das, was du machst, für dich einen Sinn ergeben?
    Möchtest du etwas Neues ausprobieren?
    Brauchst du mehr Herausforderung?

12. **Körperliches Wohlbefinden** / Essen & Trinken, Bewegung & Entspannung, Gesundheit
    Ich brauche etwas zu essen oder zu trinken.
    Brauchst du Bewegung?
    Möchtest du dich einmal so richtig ausspannen?
    Ist dir wichtig, dass du gesund bist?

Die 12 Kärtchen mit den Bedürfnis-Wörtern und erklärenden Bedürfnis-Sätzen können als Lege-Spiel eingesetzt werden. Sie sind auch im Arbeitsheft der Kinder enthalten.

Basteln Sie mit den Kindern eine „Bedürfnis-Uhr“



Kopieren Sie dazu die Bilder der Bedürfnis-Kärtchen ein zweites Mal und kleben Sie die Kärtchen so auf einen Karton, dass das Ziffernblatt einer Uhr erkennbar ist. Die Kärtchen können auch mit den Begriffen, die für das jeweilige Bedürfnis stehen, beschriftet werden.

In die Mitte der Uhr wird eine Schatztruhe gezeichnet. Es kann auch der Giraffen-Schlüssel mit dem Anhänger mit der Schatztruhe in die Mitte gezeichnet oder geklebt werden (Kopiervorlage 4). Daneben soll stehen: „Das brauche ich.“

Erklärung für das Symbol der Schatztruhe:

Wir haben eine „Bedürfnis-Uhr“ gebastelt. Diese Uhr zeigt an, was wir voneinander brauchen. Für alles, was wir voneinander brauchen, wählen wir das Symbol der Schatztruhe:

Es ist nicht einfach, dass wir herausfinden, was hinter unseren Gefühlen steckt. Unsere Bedürfnisse sind tief in uns drinnen versteckt wie in einer gut versperrten Schatztruhe. Nur wir selbst haben den Schlüssel dazu. Frage dich daher, so oft du kannst, wie du dich gerade fühlst und warum du dich so fühlst. So lernst du, was du in dem Moment brauchst und kannst das auch anderen mitteilen.

Mithilfe dieser Uhr wollen wir auch lernen, herauszufinden, was die anderen von uns brauchen, das heißt, welche Bedürfnisse sie in ihrer Schatztruhe verbergen.

Jedes Kind erhält eine weitere Wäscheklammer, auf die es seinen Namen schreibt. Mit dieser Wäscheklammer kann es in Zukunft seine Bedürfnisse auf der „Bedürfnis-Uhr“ markieren.

c. Ich fühle mich so, weil ich etwas brauche

Wenn wir wissen, was wir brauchen, dann verstehen wir auch, warum wir uns so fühlen, wie wir uns gerade fühlen.

Ein Beispiel: Stell dir vor, du sitzt in der Pause allein auf deinem Platz. Deine Freundinnen und Freunde spielen alle miteinander. Wie glaubst du, fühlst du dich da?

Wahrscheinlich werden nun Gefühls-Wörter genannt wie einsam, traurig oder wütend.

Nun wird zu jedem genannten Gefühls-Wort gemeinsam ein mögliches dahinterliegendes Bedürfnis gesucht:

- einsam – z. B. ich möchte etwas gemeinsam mit anderen machen (Gemeinschaft), ich möchte auch dazugehören (Zugehörigkeit) – Bedürfnis-Kärtchen 4; ich möchte spielen (Spiel) – Bedürfnis-Kärtchen 8
- traurig – z. B. ich möchte, dass ich verstanden werde (Verständnis), ich möchte, dass andere sehen, wie ich mich fühle (Mitgefühl, Empathie) – Bedürfnis-Kärtchen 2
- wütend – z. B. ich möchte, dass alle wichtig sind (Wertschätzung) – Bedürfnis-Kärtchen 9; ich brauche Hilfe (Hilfe) – Bedürfnis-Kärtchen 6

Um die Bedürfnis-Kärtchen besser kennenzulernen, werden gemeinsam Bedürfnisse erraten. Zuerst wird für jeden Beispielsatz gemeinsam benannt, wie sich das Kind fühlt. Danach wird das entsprechende Gefühl auf der „Gefühle-Uhr" mit einer Wäscheklammer markiert. Anschließend wird auch das erratene Bedürfnis auf der „Bedürfnis-Uhr" mit einer Wäscheklammer markiert. Es wird auch gezeigt, dass bei verschiedenen Kindern in derselben Situation verschiedene erfüllte bzw. unerfüllte Bedürfnisse dahinterstehen.

Variante 1: Was braucht ein Kind, wenn …

… es weint, weil es hingefallen ist?
(z. B. Mitgefühl, Hilfe, Nähe, Bedürfnis-Kärtchen 2, 6, 7)

… es mit einem Spiel spielen will, das auf einem hohen Regal liegt?
(z. B. Hilfe – Bedürfnis-Kärtchen 6)

… der Magen knurrt?
(z. B. körperliches Wohlbefinden – Bedürfnis-Kärtchen 12)

… im Schlafraum die Lichter aus sind und es Angst hat?
(z. B. Mitgefühl, Sicherheit, Nähe – Bedürfnis-Kärtchen 2, 3, 7)

… ein Kind seit Stunden allein in seinem Zimmer ist und sich einsam fühlt? (z. B. Gemeinschaft, Spiel – Bedürfnis-Kärtchen 4, 8)

… es nicht drankommt, weil ein anderes Kind schneller ist?
(z. B. Wertschätzung (Gleichwertigkeit) – Bedürfnis-Kärtchen 9)

… es von einem anderen Kind von einem Stuhl gestoßen wird?
(z. B. Mitgefühl, Sicherheit, Ruhe, Hilfe, Nähe, Wertschätzung – Bedürfnis-Kärtchen 2, 3, 5, 6, 7, 9)

… es nie die Regeln beim Spiel bestimmen darf?
(z. B.: Selbstbestimmung, Mitgefühl, Wertschätzung, Wirksamkeit – Bedürfnis-Kärtchen 1, 2, 9, 10)

… es seitenlange Übungen machen soll?
(z. B.: Selbstbestimmung, Ruhe, Wertschätzung, Sinn (Sinnhaftigkeit) – Bedürfnis-Kärtchen 1, 5, 9, 11)

Ü: Wunschbild: Ein erfülltes Bedürfnis malen

Die Kinder suchen sich auf der Bedürfnis-Uhr ein Bedürfnis aus und stellen sich mit allen Sinnen eine Situation vor, in der dieses Bedürfnis erfüllt ist:
Was sehen, hören, fühlen, ertasten, schmecken und riechen sie? Dazu malen sie ein Bild.

Ü: Bedürfnis-Ratespiel

Damit üben die Kinder, Bedürfnisse in Worten auszudrücken. Die Übung ist gut als Wiederholung für zuhause geeignet.

Lösungsvorschläge zur Übung:

Das Kind sagt	mögliches Bedürfnis
„Wenn du mich nicht mitspielen lässt, bist du nicht mehr mein Freund!“	Gemeinschaft (Nr. 4)
„Du kannst gar nichts, du Baby, ich kann das viel besser!“	Wertschätzung (Nr. 9)
„Ich will jetzt mein Buch lesen!“	Ruhe (Nr. 5)
„Immer bin ich der Blöde, keiner versteht mich!“	Mitgefühl (Nr. 2)
„Ich will ein Stück Torte!“	körperliches Wohlbefinden (Nr. 12)
„Ich will diese Übung nicht machen! Die ist total sinnlos!“	Sinn (Nr. 11)
„Mama, bitte lies mir eine Geschichte vor!“	Nähe (Nr. 7)
„Immer musst du alles bestimmen, das ist unfair!“	Selbstbestimmung (Nr. 1)

Ü: Wege zu einem erfüllten Bedürfnis

Wesentlich bei der Erfüllung von Bedürfnissen ist, dass sie erkannt werden. Erklären Sie den Kindern, dass es nicht darum geht, dass jemand anderer etwas Bestimmtes tut oder nicht tut. Vielmehr können die Kinder trainieren, herauszufinden, was sie selbst für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse tun können. Deshalb überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern Wege, die zu erfüllten Bedürfnissen führen.

Wichtig: Das Kind stellt sich die Frage: Was kann ich selbst dafür tun?

Lösungsvorschläge zur Übung:

1. **Selbstbestimmung:** entscheiden, was ich heute anziehe; bestimmen, wo ich meine Hausübung mache; einen Vorschlag machen, welches Spiel mir und anderen gefallen könnte; Papa sagen, was ich zu Mittag gerne essen würde; mit meinem Taschengeld etwas kaufen; einen Tag ausmachen, an dem ich bestimme, was Mama und ich gemeinsam machen; entscheiden, ob ich lieber eine Gute-Nacht-Geschichte hören oder selber lesen möchte; entscheiden, welche Freundin oder welchen Freund ich zu mir einladen möchte …
2. **Mitgefühl:** Oma bitten, mir ganz ruhig zuzuhören; Papa bitten, mich zu umarmen; einen kranken Freund besuchen; meiner Freundin zuhören, wenn sie traurig ist …
3. **Sicherheit:** Mama bitten, mich abzuholen; mit Freundinnen gemeinsam in die Schule gehen; mich im Auto anschnallen; das Gartentor schließen; den Hund an die Leine nehmen; ein Nachtlicht besorgen; meinen Bruder bitten, heute Nacht neben mir zu schlafen; mir einen Schutzengel hinter mir vorstellen; Mama bitten, dass ich mich auf ihren Schoß setzen darf und sie mich fest hält …
4. **Gemeinschaft:** Freunde einladen; jemanden anrufen; jemanden besuchen; mit Papa gemeinsam aufräumen; mit Mama das Fahrrad reparieren; der Schwester beim Lernen helfen …
5. **Ruhe:** ein Buch lesen; mich in die Hängematte legen; einen Spaziergang machen; alleine arbeiten; in ein anderes Zimmer gehen …
6. **Hilfe:** die Lehrerin oder Eltern nach etwas fragen; einen Freund anrufen; in einem Buch nachschauen; es zu zweit machen; mit anderen darüber nachdenken; mir etwas ausborgen …
7. **Nähe:** jemandem einen Gefallen tun; etwas Liebes zu jemandem sagen; mit jemandem reden; mit jemandem etwas spielen …
8. **Feiern:** Musik hören; das Zimmer dekorieren; den Tisch festlich decken; zu jemandem „Danke“ sagen; meinen FreundInnen erzählen, was mir am Ausflug gut gefallen hat; laut jubeln …

9. **Wertschätzung:** jemanden danach fragen, was er oder sie an mir mag; abends in meinem Glückstagebuch aufschreiben, wofür ich dankbar bin; mir etwas besonders Schönes anziehen; zu jemandem „Danke“ sagen; meiner Freundin oder meinem Freund in einem Brief schreiben, was ich an ihr oder ihm mag …
10. **Wirksamkeit:** einen Kuchen backen; ausprobieren, ob ich einen Kopfstand (oder etwas anderes) machen kann; mit dem Roller statt mit dem Auto in die Schule fahren; das Klassenzimmer für das Fest dekorieren; Lernwörter lernen; meinen Eltern eine Freude machen, indem ich heute alleine den Tisch abräume (oder staubsauge); mir selber ein Geschenk für Mama oder Papa ausdenken und basteln …
11. **Sinn:** etwas anderes machen; nachfragen, warum Oma das so machen möchte; einen Vorschlag machen, der für mich sinnvoll ist; eine Liste schreiben …
12. **Körperliches Wohlbefinden:** etwas essen oder trinken; mich bewegen; schlafen; Kräutertee trinken; einen Spaziergang machen ...

Ü: Klare, genaue und machbare Bitten

Hier wird erklärt, was eine echte Giraffen-Bitte ausmacht:
- Die Giraffe beschreibt genau das, worum sie bittet.
- Sie gibt acht, dass das, worum sie bittet, für die Person machbar ist.
- Sie sagt, was sie möchte (und nicht, was sie NICHT möchte).
- Und sie kann mit einem NEIN auf die Bitte umgehen.

Die Kinder ordnen Sätzen klare, genaue und machbare Bitten zu und lernen so, vage Bitten in konkrete und machbare zu übersetzen.

Lösung zur Übung:

Bitte pass besser auf!	-› Bitte nimm die Vase mit beiden Händen.
Bitte pass auf, dass du nicht herunterfällst!	-› Bitte halt dich fest!
Bitte hör gut zu!	-› Bitte schau mich an, wenn ich mit dir rede.
Bitte räum jetzt auf!	-› Bitte leg deine Hefte auf den Schreibtisch und bring dein Gewand zur Waschmaschine.
Du sollst dich nicht vordrängen!	-› Bitte stell dich hinter mir an.
Ich will nicht, dass du mitspielst!	-› Bitte frag mich bevor du Spielsachen von mir nimmst.
Ich möchte, dass wir Freundinnen/Freunde sind.	-› Bitte spiel in der Pause mit mir.

Vorschläge für eine klare, genaue und machbare Giraffenbitte zu diesem Satz:

Ich möchte, dass wir Freundinnen/Freunde sind.	-› Bitte komm heute Nachmittag zu mir.
	-› Bitte gehe heute mit mir in den Zoo.
	-› Bitte komm zu meiner Geburtstagsparty.

Ü: Was brauchst du?

Die Übung könnte zuhause als Wiederholung der Übungen in der Klasse gemacht werden, damit das Giraffen-Projekt auch in der Familie präsent wird.

Lassen Sie die Kinder Beispiele in einem Rollenspiel nachspielen, in dem die Kinder gemeinsam ein gutes Ende finden.

Plakat „Giraffensprache“

Auf die freigelassene Stelle am Plakat wird nun der Satz „Ich bitte dich …“ geschrieben, daneben wird der Schlüssel mit dem Anhänger „Bitte“ geklebt oder gezeichnet (Kopiervorlage 4):

Ich fühle mich …
Ich brauche ...
Ich bitte dich …

4 Wie ein Wolf sprechen

a. Einführung Wolf

Das Ziel der *Gewaltfreien Kommunikation* ist Verbindung. Giraffe und Wolf sind also nicht als „Schwarz-Weiß-", „Gut-Böse-" oder „Richtig-Falsch-"Kategorien gemeint. Sie sind zwei verschiedene „Geschenksverpackungen", die beide das gleiche wertvolle Geschenk enthalten – unsere Bedürfnisse.

Damit es für Kinder verständlich ist, kann der Wolf so eingeführt werden:
Dein innerer Wolf ist dein Freund, auch wenn es manchmal nicht so aussieht. Er bewacht sorgsam deinen inneren Schatz – deine Bedürfnisse – und knurrt, wenn eines oder mehrere davon nicht erfüllt sind und du das übersehen hast. Wenn er nicht gehört wird, kann er manchmal ziemlich unfreundlich werden, weil ihm oft nichts anderes einfällt, um auf sich aufmerksam zu machen.

Ü: Lerne deinen inneren Wolf kennen

Fordern Sie die Kinder auf, ihren Inneren Wolf zu zeichnen, wie er die Schatztruhe mit ihren Bedürfnissen bewacht.

Ü: Lerne auf deinen inneren Wolf zu hören

Als nächstes sollen sich die Kinder damit auseinandersetzen, was sie wütend macht:
Hilf deinem inneren Wolf dabei, herauszufinden, was ihn besonders wütend macht.

Danach überlegen die Kinder, was sie brauchen, wenn sie wütend sind:

Erinnere dich nun ganz genau an 3 Situationen, in denen du wütend warst. Überlege, was du in diesen Momenten gebraucht hättest. Nimm dafür die Bedürfnis-Uhr zu Hilfe.

Schließlich finden die Kinder Wege, wie diese immer wiederkehrenden Bedürfnisse, die die Wut auslösen, erfüllt werden könnten. Wieder ist die Frage (wie bei der Übung „Wege zu erfüllten Bedürfnissen"):

Was kann das Kind selbst dafür tun, damit das Bedürfnis erfüllt wird?

So lernen die Kinder, was sie tun können, wenn sie wütend sind.

b. Einführung Wolfssprache

Von Wolfssprache sprechen wir, wenn wir andere bewerten, Schuldzuweisungen machen, Drohungen aussprechen, aber auch loben, schmeicheln oder Belohnungen in Aussicht stellen. Wenn wir die Giraffensprache lernen, lernen wir, auf unsere Gefühle und Bedürfnisse zu achten und sie auch hinter den Wolfssätzen herauszuhören.

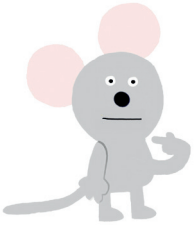
Merkmale der Wolfssprache werden an die Tafel geschrieben:
- Ich will Recht haben.
- Ich beschuldige dich.
- Ich drohe dir.
- Ich erpresse dich mit einer Belohnung.
- Ich beschimpfe dich.
- Ich schmeichle dir.
- Ich lobe dich.

Paararbeit: Kopiervorlage 11 wird so oft kopiert, dass es für jedes Kind einen Wolfssatz gibt. Je zwei Kinder arbeiten zusammen, eines zieht einen Wolfssatz und sagt ihn zu seiner Partnerin oder seinem Partner. Dann Wechsel, kurzer Austausch des Paares über Gefühle, die entstanden sind, als sie den Satz gehört haben.

Diskussion im Plenum: Fragen Sie die Kinder, wie sie sich beim Hören und beim Sprechen des Satzes gefühlt haben. Wahrscheinlich werden Reaktionen zu hören sein, dass die Kinder beim Sprechen und Hören der Sätze ein unangenehmes Gefühl bekommen haben oder sogar ein wenig wütend wurden.

Fragen Sie: *Wer hatte einen Wolfssatz mit ...*

- *Recht haben?*
- *Beschuldigung?*
- *Drohung?*
- *Belohnung erpressen?*
- *Beschimpfung?*
- *Schmeichelei?*
- *Lob?*



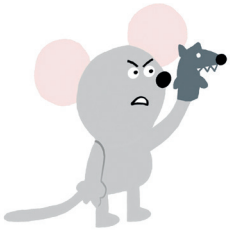
Die Kinder melden sich und lesen den jeweiligen Satz vor. Jeder Satz kommt mehrfach vor. Sie können beim nochmaligen Vorlesen der Wolfssätze die Fingerpuppe Wolf zur Hand nehmen, um auch visuell zu bekräftigen, dass es sich um Wolfssätze handelt.

Hier noch einmal der Hinweis:
Der Wolf ist nicht böse, er vermag die versteckten Bedürfnisse nur nicht deutlich auszudrücken, sondern verwendet dafür Sprachmuster, die es dem Gegenüber schwer machen, das versteckte Bedürfnis zu hören.

Bitten Sie ein Kind, den Satz auf die Tafel neben die entsprechenden, zuvor notierten Begriffe zu schreiben.

Am Ende stehen neben den Sätzen ...

- Ich will Recht haben.
- Ich beschuldige dich.
- Ich drohe dir.
- Ich erpresse dich mit einer Belohnung.
- Ich beschimpfe dich.
- Ich schmeichle dir.
- Ich lobe dich.



... jeweils 2 Beispielsätze an der Tafel.

Ü: So spricht der innere Wolf

Lösung:

Beschuldigung: Satz Nummer 6
mit Belohnung erpressen: Satz Nummer 5
Schmeichelei: Satz Nummer 7
Drohung: Satz Nummer 3
Beschimpfung: Satz Nummer 2
Lob: Satz Nummer 4

Der gleiche Lernstoff ist auch als Übung im Arbeitsheft der Kinder aufbereitet. Alternativ (oder zusätzlich) zur oben genannten Übung können die Übungen im Unterricht einzeln oder in Paaren ausgefüllt werden oder zur Festigung des neuen Lernstoffs zuhause wiederholt werden.

Geben Sie den Kindern regelmäßig Aufgaben für zuhause mit, mit denen die Eltern in das Projekt „Wir lernen die Giraffensprache“ involviert werden können!

Ü: Erkennst du die Wolfssätze?

Im Arbeitsheft werden die Kinder auch aufgefordert, ihr eigenes Sprachverhalten und das ihres Umfelds zu reflektieren und eigene Wolfssätze niederzuschreiben oder solche, die jemand zu ihnen gesagt hat.

c. Entspannungsübung: „Der Wolf kommt zur Ruhe“

Lasse deinen Kiefer bequem nach unten fallen und tu so, als ob du gähnen müsstest. Massiere dein Kiefergelenk und gib einen entspannten Gähnton von dir.[1] Die Übung stammt aus der Edukinestetik und dient zur Entspannung des gesamten Gehirns. Gleichzeitig fördert sie die Konzentration. Das Kurzvideo „Energiegähnen“ und weitere Übungen zur Aktivierung & Konzentration findet man in der Rubrik „Körper & Geist“ auf www.youthstart.eu

Dort gibt es auch eine Beschreibung aller Körperübungen und ihrer Wirkung.

d. Die Giraffe kommt

Nehmen Sie die Fingerpuppe Giraffe und einen Giraffensatz (von der zuvor kopierten und in einzelne Sätze geschnittenen Kopiervorlage 12) zur Hand. Die Giraffe liest nun den Satz laut vor und fragt alle, welcher Satz, der an der Tafel steht, durch den Giraffensatz ersetzt werden kann.

In der Gruppe können die Merkmale der Giraffensprache zusätzlich analysiert werden.

Teilen Sie dann alle Giraffensätze willkürlich aus. Kopiervorlage 12 wird dazu als Vorbereitung so oft kopiert, dass jedes Kind einen Giraffensatz erhält. Jedes Kind liest seinen Satz laut vor und fragt, wer den dazu passenden Wolfssatz hat. Wer den gleichen Giraffensatz hat, meldet sich und sucht auch gleich nach einer Partnerin bzw. einem Partner mit dem entsprechenden Wolfssatz. Jedes Kind mit dem Giraffensatz übergibt einem Kind mit dem dazu passenden Wolfssatz den Giraffensatz.

Der Wolfssatz wird zerknüllt und in den Papierkorb geworfen. Am Ende haben alle Kinder einen Giraffensatz.

Fragen Sie, wie sich die Kinder fühlen, nachdem sie diese Sätze gehört und gesprochen haben.

Möglicherweise werden Sie als Reaktion hören, dass sich die Kinder nun wohler fühlen, dass es angenehmer war etc.

Ü: Zu jedem Wolfssatz einen Giraffensatz finden

In dieser Übung wiederholen die Kinder die in der Klasse geübten Zuordnungen von Wolfs- zu Giraffensätzen in ihrem Arbeitsheft. Die Übung kann zuhause gemacht werden.

Lösung:

Wenn du mir keine Gummibärli gibst, sind wir keine Freunde mehr. -› Ich liebe Gummibärli. Gibst du mir bitte eines von deinen?

Das ist gemein! Vordrängen darf man nicht! -› Ich möchte gern in Ruhe in den Bus einsteigen.

Wenn du mir Gummibärli gibst, bist du meine allerbeste Freundin. -› Ich liebe Gummibärli. Gibst du mir bitte eines von deinen?

Du bist geizig. Du lässt mich nie von deiner Jause kosten. -› Deine Jause schaut für mich so gut aus. Gibst du mir bitte etwas davon?

1 www.youthstart.eu: Körper & Geist
Film Nr. 20 aus der Serie „Aktivierung & Konzentration” – „Energiegähnen”

Du bist so eine liebe Freundin. Du lässt mich immer von deiner Jause kosten. -› Danke, dass du mir von deiner Jause etwas abgegeben hast. Sie hat mir sehr gut geschmeckt.

Du bist so brav! Toll, wie du mir heute geholfen hast! -› Danke, dass du mir heute beim Wäscheaufhängen geholfen hast.

Wegen dir verstehe ich jetzt nicht, worum es geht – nur weil du so laut bist! -› Mich interessiert, was wir gerade lernen. Könntest du bitte im Unterricht leise sein?

Du bist so blöd! Du kannst die Rechnung eh nicht richtig erklären! -› Ich verstehe diese Rechnung nicht und brauche Hilfe. Kannst du sie mir bitte erklären?

Du bist viel gescheiter als Florian! Du erklärst mir immer alles. -› Danke, dass du mir das erklärt hast, das hat mir sehr geholfen.

Verweisen Sie auf das **Plakat „Giraffensprache“** mit den Sätzen und den entsprechenden Giraffen-Schlüsseln:

Die Giraffe fragt: Wie fühlst du dich? Was brauchst du?
Die Giraffe sagt: Ich fühle mich ... / Ich brauche ...
Die Giraffe sagt: Ich bitte dich …

Wir wollen in Zukunft versuchen, in der Giraffensprache miteinander zu sprechen. Wir sagen, wie wir uns fühlen und was wir brauchen. Wir fragen andere, wie sie sich fühlen und was sie von uns brauchen.

Sagen, was wir sehen oder hören

5

a. Die Giraffe sagt: „Ich sehe/ich höre …“, nicht: „Du bist …“

Beispiel 1: Legen Sie im Klassenzimmer ihre Jacke, ein angebissenes Stück Obst und zerknülltes Papier auf Ihren Tisch.

Nehmen Sie den Wolf auf den Finger und sprechen Sie als Wolf:
„Du bist total unordentlich. Schau wie es hier ausschaut!“

Nehmen Sie dann die Giraffe und sagen Sie: *„Ich sehe auf deinem Schreibtisch deine Jacke, einen Apfel und zerknülltes Papier.“*

Der Unterschied zwischen den beiden Aussagen wird in der Gruppe besprochen: *Der Wolf bewertet, er sagt: Du bist unordentlich. Die Giraffe beobachtet, sie sagt, was sie sieht. Sie sagt auch, was sie fühlt und was sie braucht.*

Beispiel 2: Sagen Sie zu den Kindern, dass Sie heute z. B. ihren roten Lieblingspulli anhaben. Sie tragen aber einen blauen Pulli.

Der Wolf auf Ihrem Finger schreit gleich los:
„Du bist eine schreckliche Lügnerin!“

Die Giraffe auf Ihrem anderen Finger sagt ganz ruhig:
„Ich habe gehört, dass du gesagt hast, dass du einen roten Pullover anhast. Ich sehe, dass du einen blauen Pullover trägst.“

Wieder wird der Unterschied zwischen den Aussagen in der Gruppe besprochen: *Der Wolf greift an und bewertet. Er sagt, dass ich eine schreckliche Lügnerin bin. Die Giraffe beobachtet und sagt, was sie hört und sieht.*

Ü: Achtsam miteinander reden

Gehen Sie bei dieser Übung speziell darauf ein, was „beobachten“ bedeutet – nämlich, dass man etwas mit seinen Sinnen wahrnimmt, ohne es zu bewerten oder zu beurteilen. Lassen Sie die Kinder mit allen Sinnen etwas wahrnehmen und ihre Wahrnehmung ausdrücken.

Dazu eignen sich viele Übungen aus dem Youth Start Achtsamkeitsprogramm.

b. Lege-Spiel „Giraffensprache – Wolfssprache“

Ü: Spricht die Giraffe oder spricht der Wolf?

Alle Kärtchen des Lege-Spiels werden an die Kinder ausgeteilt.

Fragen Sie, wer ein Wolfskärtchen hat. Der erste Wolfssatz wird vorgelesen, danach der dazu passende Giraffensatz. Das gleiche wird mit zwei weiteren Pärchen wiederholt.

Dabei kommen immer die jeweiligen Fingerpuppen (Giraffe oder Wolf) zum Einsatz.

Wolf: *Du kannst überhaupt nicht rechnen!*
Giraffe: *Als die Lehrerin dich heute geprüft hat, hast du gesagt „6+2=9“.*

Wolf: *Du hast immer so grausliche Sachen zur Jause mit.*
Giraffe: *Ich habe gesehen, dass du heute Nüsse zur Jause mithast. Mir schmecken Nüsse nicht.*

Wolf: *Du bist meine allerbeste Freundin!*
Giraffe: Wir haben in den letzten 3 Pausen miteinander gespielt. Das hat mir viel Spaß gemacht!

Die Kinder werden aufgefordert, ihre Kärtchen dem Wolf oder der Giraffe zuzuordnen. Das Ergebnis wird gemeinsam besprochen.

Die Kinder spielen die Dialoge nach (als Wolf und als Giraffe).

Danach werden nochmals alle Merkmale der Giraffensprache besprochen.

Welches Merkmal für die Giraffensprache fehlt noch auf unserem Plakat „Giraffensprache“? Was sagt die Giraffe?

Die Begriffe „Ich sehe/höre …“ werden auf das Plakat geschrieben, der Schlüssel mit dem Anhänger mit den Symbolen Auge und Ohr wird daneben geklebt oder gezeichnet (Kopiervorlage 4):

Ich sehe/höre …
Ich fühle mich …
Ich brauche ...
Ich bitte dich …

Die Kärtchen des Lege-Spiels sind auch im Arbeitsheft der Kinder in einer Zuordnungsübung enthalten (Ü: Spricht die Giraffe oder spricht der Wolf?). Die Übung kann im Anschluss an das Lege-Spiel im Unterricht oder zuhause gemacht werden.

Lösung zur Übung:

W: Wolfssätze | G: Giraffensätze
G: Als die Lehrerin dich geprüft hat, hast du gesagt „6+2=9“.
W: Du kannst überhaupt nicht rechnen!
G: Ich habe gesehen, dass du heute Nüsse zur Jause mithast. Mir schmecken Nüsse nicht.
W: Du hast immer so grausliche Sachen zur Jause mit.
W: Du bist meine allerbeste Freundin!
G: Mir hat es großen Spaß gehabt, als wir in den letzten drei Pausen miteinander gespielt haben!
G: Du bist ungefähr so groß wie mein jüngerer Bruder.
W: Du bist echt klein.
W: Du kommst immer zu spät!
G: Heute bist du um halb 9 Uhr gekommen, ich habe seit 8 Uhr auf dich gewartet.
G: Ich habe gehört, wie du dem Lehrer gesagt hast, dass ich Ingrid gestern an den Haaren gezogen habe.
W: Du bist gemein, du hast mich heute beim Lehrer verpetzt!
W: Du bist immer so unfair zu mir!
G: Als ich dich gefragt habe, ob ich mitspielen darf, hast du „Nein“ gesagt.

c. Üben, achtsam zu sprechen

Ü: Danken und wertschätzen statt loben

Hier wird der Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung erarbeitet.

Ein Lob sagt über jemanden, wie er ist oder wie er etwas tut.

Hinter einem Lob steckt die Absicht, von der anderen Person etwas zu bekommen. Ein Lob zielt auf extrinsische Motivation ab, also darauf, jemanden zu überreden, etwas Bestimmtes zu tun, z. B. aufzuräumen, Hausübung zu machen, mit mir zu spielen …

Wertschätzung fördert sowohl eine vertrauensvolle Beziehung als auch die intrinsische Motivation. Hinter Wertschätzung steht allein die Absicht, meine Freude mitzuteilen oder mich zu bedanken.

Wenn wir wertschätzend über jemanden sprechen, beschreiben wir ganz genau, was die Person sagt oder tut und welches Gefühl das in uns auslöst.

„Heute hast du richtig gut aufgepasst!“
Das ist ein Lob, in dem etwas über das Kind ausgesagt wird. Es enthält eine Bewertung (du hast GUT aufgepasst).

Die wertschätzende Beobachtung könnte lauten:
„Ich bin froh, dass du heute beim Abschlussquiz drei Fragen beantwortet hast.“

Was ist der Unterschied? Hier spricht die Person von sich selbst und ihrem Gefühl („Ich bin froh“) und drückt eine Beobachtung aus, in der beschrieben wird, was das Kind genau gemacht hat („beim Abschlussquiz 3 Fragen beantwortet“).

Die Kinder ordnen in der Übung vorgegebene Sätze, die ein Lob ausdrücken, jenen Sätzen zu, die eine wertschätzende Beobachtung beinhalten.

Lösung zur Übung:

LOB:	WERTSCHÄTZUNG:
Heute hast du richtig gut aufgepasst!	Ich bin froh, dass du heute beim Abschluss-Quiz drei Fragen beantwortet hast!
Das hast du gut gemacht.	Ich freu mich, dass du heute die 7er-Malreihe aufsagen konntest.
Du bist ein guter Freund.	Das Lego-Bauen mit dir hat mir richtig Spaß gemacht.
Danke, dass du so hilfsbereit bist.	Danke, dass du mir deinen Bleistift geborgt hast.
Danke, dass du immer zu mir hältst.	Danke, dass du vorhin gesagt hast: „Gib ihr jetzt bitte ihren Spitzer zurück.“

Als Abschluss der Übung werden die Kinder aufgefordert, 3 Personen auszuwählen und 3 Dinge zu finden, die sie an ihnen mögen. Sie sollen genau beschreiben, was die Personen sagen oder machen:

Ich mag gern, wenn du ... sagst. Ich mag gern, wenn du … machst.

Zuletzt überlegen die Kinder, was sie an sich selbst mögen.

6 Wie eine Giraffe hören

a. Wir sprechen wie Giraffen

Die Giraffensprache, die wir gelernt haben, hilft uns, gut miteinander auszukommen. Wiederholen wir, was wir uns gemerkt haben:

So spricht die Giraffe:

Ich sage, was ich höre/sehe.
Ich sage, was ich fühle.
Ich sage, was ich brauche.
Ich sage, worum ich dich bitte.
Ich sage DANKE.

b. Wir hören wie Giraffen

Dazu wird folgende Konzentrationsübung gemacht:

Die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen ziehen, so als wollte man die Ränder ausbügeln. Bei den Ohrspitzen beginnen und den Rand bis zum Ohrläppchen bügeln. [1]

Jetzt habt ihr eure Ohren massiert, sodass ihr so gut hören könnt wie die aufmerksame Giraffe.

So hört die Giraffe:

Ich versuche, zu hören, was du fühlst.
Ich versuche, zu hören, was du brauchst.
Ich spüre in mir nach, ob ich deine Bitte erfüllen möchte oder ob ich einen anderen Vorschlag habe.

Ü: Giraffenohren basteln

Braucht ihr noch Unterstützung, um zu hören, wie eine Giraffe?

Dann bastelt euch auch noch Giraffenohren!

1 www.youthstart.eu:
Körper & Geist, Film Nr. 4 aus der Serie „Aktivierung & Konzentration“ – „Denkmütze“

Ü: Mit Giraffenohren hören lernen

Die Kinder lesen die Übung in ihrem Arbeitsheft und diskutieren darüber:

Flora ist unabsichtlich auf das Spielzeug von Timo getreten. Dabei ist das Spielzeug kaputt geworden. Timo schreit Flora an: „Du bist so gemein! Immer machst du alles kaputt! Blöde Kuh!“

Dann rennt er aus dem Zimmer und schlägt die Zimmertüre zu. Flora schreit ihm nach: „Das stimmt doch gar nicht, du bist echt unfair! Ach was, spiel doch allein, du gehst mir total auf die Nerven, du …, du Trottel, du!“

Timo hat wie ein Wolf geredet und Flora hat darauf wie ein Wolf reagiert. Was hätte Flora anders machen können?

Welches Bedürfnis von Timo hätte sie hören können? Was hätte Timo anders machen können?

Ermutigen Sie die Kinder, die Gefühle-Uhr und die Bedürfnis-Uhr zu Hilfe zu nehmen, damit sie deren Gebrauch in der Klasse einüben.

Lassen Sie die Kinder dieses und ähnliche Beispiele nachspielen und dabei die Rollen wechseln, damit sie sich in die Perspektive von anderen Menschen besser hineinfühlen lernen.

Erinnern Sie die Kinder an die ALI-Übung aus dem „Youth Start Achtsamkeitsprogramm“:

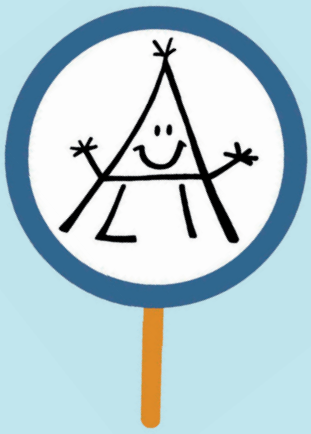
Bevor man unüberlegt reagiert, eine kleine Pause machen:

Atmen

Lächeln

Innehalten

Diese Nachdenk-Pause hilft, nicht wie ein Wolf zu reagieren, sondern seine Giraffenohren zu aktivieren. Dadurch kann man in einem wütenden Gegenüber einen Menschen sehen, der in dem Moment etwas braucht und es nicht besser ausdrücken kann.



Üben Sie mit der Klasse die Schritte vom Giraffenplakat auch mit den Beispielen aus der Übung Ü: Versteckte Gefühle, Bedürfnisse und Bitten hören

Was könnte die Person fühlen?
Was könnte sie brauchen?
Wie könnte ihre Bitte lauten?

Lösungsvorschläge zu den Beispielen:

Beispiel 1:

Sophie spielt gerade mit ihrem Bruder. Ihre Mama kommt bei der Türe herein und sagt: „Sophie, räum jetzt sofort dein Zimmer auf!" „Immer kommandierst du mit mir herum!", schreit Sophie.

Mögliche Gefühle von Sophie: zornig, genervt,

Mögliche Bedürfnisse: Selbstbestimmung, Wertschätzung, Spiel & Spaß (bei Bedürfniskärtchen Feiern), Friede (bei Bedürfniskärtchen Ruhe)

Mögliche Bitten:
Ich möchte gerne noch fertig spielen, kannst du mich bitte in einer Stunde nochmal fragen?
Mir macht es alleine keinen Spaß, können wir es gemeinsam tun?
Für mein Zimmer möchte ich selbst entscheiden. Ich räume meine Schulsachen aus dem Wohnzimmer weg. Ok?

Beispiel 2:

Valentin kommt in der Früh in die Klasse und geht zu seinem Platz. Da sitzt jemand. Er pfaucht: „Geh weg da!". Dann gähnt er ein paar Mal.

Mögliche Gefühle von Valentin: müde, nervös

Mögliche Bedürfnisse: Ruhe, Raum, Friede (alle bei Bedürfniskärtchen Ruhe), Rücksicht (bei Bedürfniskärtchen Hilfe), Wertschätzung

Mögliche Bitte:
Bitte steh von meinem Sessel auf und nimm deine Sachen von meinem Tisch.

Beispiel 3:

Die Lehrerin möchte gerade eine neue Übung mit der Klasse machen. Alle reden laut durcheinander. „Seid jetzt sofort still!", sagt sie ganz zornig.

Mögliche Gefühle der Lehrerin: unzufrieden, unruhig, irritiert, angespannt

Mögliche Bedürfnisse: Wirksamkeit, Wertschätzung, Sinn

Mögliche Bitten:
Ich brauche 5 Minuten, um die nächste Übung zu erklären.
Bitte hört zu reden auf, dreht euch zu mir und schaut zur Tafel.

Beispiel 4:

Nora hat die Mathematikaufgabe nicht verstanden. Sebastian kennt sich gut aus, will Nora aber nicht helfen. „Du bist so gemein!", schreit sie ihn an.

Mögliche Gefühle von Nora: hilflos, mutlos, nervös

Mögliche Bedürfnisse: Hilfe, Mitgefühl, Gemeinschaft

Mögliche Bitte:
Ich brauche ganz dringend jemanden, der mir das erklärt, hast du später 10 Minuten Zeit für mich?

Lassen Sie die Kinder die Beispiele wieder in Rollenspielen ausprobieren und dabei die Rollen wechseln. Auch anhand aktueller Beispiele aus der Klasse kann nochmals geübt werden, wie Giraffen sprechen und hören. Es ist hilfreich, dabei die Giraffen-Schlüssel einzusetzen und auf das Giraffenplakat zu verweisen.

Sobald von Gefühlen und Bedürfnissen die Rede ist, werden auch die Gefühle- und die Bedürfnis-Uhr einbezogen. Die entsprechenden Gefühle und Bedürfnisse werden jeweils mit Wäscheklammern an den beiden Uhren angezeigt.

Ü: Giraffe basteln

Damit die Giraffe im Alltag nicht vergessen wird, können die Kinder mithilfe der Bastelanleitung aus ihrem Arbeitsheft eigene Giraffen basteln. Damit wird nach außen sichtbar, dass die Klasse weiter übt, die neue Sprache zu verinnerlichen und sowohl in den Alltag in der Schule als auch zuhause zu integrieren.

Nachdenken

Die abschließenden Übungen helfen, die Inhalte noch einmal zu vertiefen und über das Thema zu reflektieren. Mithilfe der Selbsteinschätzung und der Lernzielformulierung werden die Kinder ermutigt, selbst Verantwortung für ihr Lernen und ihre Lernfortschritte zu übernehmen.

Ü: Im Giraffenkreis nachdenken, wofür du dankbar bist

Bei dieser Übung geht es um eine Auseinandersetzung mit den Themen Dank und Wertschätzung. Sie könnten es den Kindern so erklären:

Giraffen nehmen sich gerne Zeit, um Dank und Wertschätzung auszudrücken. Sie tun das nicht nur der Form halber und auch nicht, um von der anderen Person etwas zu bekommen. Schon gar nicht, um jemanden zu überreden, etwas Bestimmtes zu tun.

Giraffen tun das, weil sie wissen, dass Dank und Wertschätzung das Zusammenleben und Zusammenarbeiten schöner machen.

Wertschätzung geben heißt: Mir gefällt, was jemand anderer tut oder sagt und ich sage es der anderen Person.

Wenn Wölfe loben oder schmeicheln, dann tun sie das oft mit Bewertungen. Manchmal weiß man dann gar nicht, was sie genau meinen.

Giraffen sehen so genau hin, wie Detektivinnen oder Detektive. Sie können beschreiben, was die andere Person getan oder gesagt hat.

Dafür sagen sie dann ihren Dank und ihre Wertschätzung.

In Übung 4 im Kapitel Schritt 5 (Ü: Danken und wertschätzen statt loben) haben das die Kinder erstmals geübt.

Im Abschluss-Kapitel „Nachdenken“ geht es darum, der Wertschätzung in der Klasse und in der Familie Raum zu geben.

Die Kinder üben, Wertschätzung „giraffisch“ auszudrücken:

Die Giraffe sieht ganz genau hin. Sie beschreibt, wer was genau getan oder gesagt hat.

Die Giraffe sagt, was sie empfunden hat, als genau das getan oder gesagt wurde.

Die Giraffe sagt, welches Bedürfnis von ihr in dieser Situation genau erfüllt wurde.

Die Kinder nehmen die Bedürfnis-Uhr, die Bedürfnis-Kärtchen und die Gefühle-Uhr sowie die Kärtchen mit den Gefühls-Wörtern zu Hilfe und üben, wie eine Giraffe Wertschätzung auszudrücken.

In einem Giraffenkreis nehmen sie sich Zeit für eine Wertschätzungs-Feier und sprechen aus, was ihnen heute gut gefallen hat und wofür sie dankbar sind.

Wenn ein Kind im Giraffenkreis etwas sagen will, worüber es traurig ist oder was ihm nicht gefallen hat, ist das auch möglich.

Das könnten sie den Kindern sagen:

- *Achtet darauf, dass auch dann genau gesagt wird, was passiert ist.*
- *Beschreibt dabei eure Beobachtungen, bewertet nicht.*
- *Setzt eure Giraffenohren auf und nehmt euch Zeit, die inneren Wölfe zu übersetzen und Gefühle und Bedürfnisse hinter Wolfssätzen zu erraten. Mit ein bisschen Übung wird euch das immer leichter fallen.*

Ü: Aufschreiben, wofür du dankbar bist

Bei dieser Übung wird schriftlich gedankt. Wieder in der Form, wie die Giraffe Dank und Wertschätzung ausdrückt, d. h. mit einer genauen Beschreibung. Die Kinder schreiben auf, was sie an verschiedenen Personen mögen:

_____, ich mag gern, wenn du _____ sagt.

_____, ich mag gern, wenn du _____ (etwas Bestimmtes machst)

Dann schreiben sie Dankbarkeits-Briefe.

Erinnern Sie die Kinder an dieser Stelle an das Glücks-Tagebuch (siehe „A1 Be A YES Challenge“, Jedes Kind stärken, Band 1), in dem sie nachschauen können, wofür sie in letzter Zeit dankbar waren.

Schließlich erfolgt der Transfer in den Alltag. Gemeinsam wird überlegt, wie und wann man sich zuhause und in der Schule mehr Zeit für Wertschätzung nehmen könnte.

Ü: Fragebogen für „Empathy Challenge Detektive“

Mithilfe des Fragebogens für „Empathy Challenge Detektive“ kann noch einmal über die gesamte Challenge nachgedacht und diskutiert werden.

Ü: Wie gut kannst du das schon?

Die Kinder schätzen selbst ein, welche Stärken sie schon wie gut entwickelt haben. Besprechen Sie davor die Bedeutung der Smileys.

Ü: In einigen Schritten zu deinem persönlichen Ziel

Die Kinder dazu motivieren, sich eigene Lernziele zu suchen und gemeinsam das Durchhalten zu üben. Das stärkt die Kinder in ihrer Eigenverantwortung und hat nachweislich einen sehr hohen Effekt auf den Lernerfolg (siehe u. a. Hattie-Studie „Visible Learning“).

Aufgrund der Selbst-Einschätzung im Fragebogen „Wie gut kannst du das schon?“ wählen die Kinder etwas aus, wofür sie noch Übung brauchen und woran sie arbeiten wollen. Sie schreiben es auf, z. B.:

Ich kann sagen, was ich sehe oder höre, ohne dass ich etwas beurteile.

Leiten Sie die Kinder dazu an, sich mit allen Sinnen vorzustellen, wie es sein wird, wenn sie das, was sie sich vornehmen, schon können. Am besten, die Kinder schließen dazu die Augen.

Beispiel: Stelle dir vor, wie es sein wird, wenn du wie eine Giraffe mit anderen sprichst und andere mit deinen Giraffenohren hörst. Wie wirst du dich fühlen, wenn du dich mit anderen gut verstehst? Wirst du irgendwo im Körper ein angenehmes Gefühl spüren? Wo genau? Wirst du etwas Besonderes sehen, riechen, schmecken? Du darfst gerne aufschreiben, wie es dir gehen wird, und ein Bild dazu zeichnen.

Besprechen Sie mit den Kindern, wie wichtig es ist, dass sie jemand anderem von ihrem Vorhaben erzählen, denn das unterstützt sie beim Durchhalten.

Der Vorsatz täglich zu trainieren hilft, dass das Üben zur Gewohnheit wird – so wie Zähneputzen.

Auch das Nachdenken am Abend hilft beim Durchhalten. Die Kinder lernen so, sich positiv zu motivieren. Erarbeiten Sie mit den Kindern, wer oder was sonst noch beim Durchhalten helfen kann, und feiern sie gemeinsam jeden Erfolg!

Quellen:

Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2009

Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. 5. Auflage, Junfermann 2013

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 11. Auflage, Junfermann 2013

Weiterführende Literatur:

Catherine Cadden, Jesse Wiens: Gewaltfreie Kommunikation & Achtsamkeit – Das Ongo-Buch. Arborverlag 2018

Catherine Cadden: Peacable Revolution through education. Baba Tree 2009

Marianne Göthlin, Towe Widstrand: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Inspiration für respektvollen Dialog in der Schule. Skolande 2012 (erhältlich als E-Book unter www.skolande.se)

Frank und Gundi Gaschler: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum. 8. Auflage, Verlag Kösel 2015 (für Kindergartenalter)

Inbal Kashtan: Von Herzen Eltern sein. Junfermann 2005

Alfie Kohn: No Contest. The Case against Competition. Mariner Books 1992

Alfie Kohn: Punished by Rewards. Mariner Books 1999

Justine Mol: Aufwachsen im Vertrauen. Junfermann 2008

Geeignete Zusatzmaterialien zur *Gewaltfreien Kommunikation* nach M. B. Rosenberg:

www.gewaltfrei.at/kiju/youthstart

www.visfera.com (Materialien in Deutsch, Englisch und vielen anderen Sprachen)

www.echt.info (Bezugsquelle für visfera-GFK-Materialien in Österreich)

www.kommherzaehlmirwas.at (Schatzkiste für Kinder von Cornelia Schafrath)

Fortbildungsmöglichkeiten zur *Gewaltfreien Kommunikation* (GFK) nach M. B. Rosenberg:

In Österreich: https://www.gewaltfrei.at/content/youthstart

Zertifizierte GFK-TrainerInnen weltweit (= Center of Nonviolent Communication): www.cnvc.org

Online-Kurse zum Erlernen der GFK für die Arbeit mit Kindern: www.alltagsinspirationen.at

Videos von Workshops mit M. B. Rosenberg (auf Englisch und z. T. auf Deutsch): www.youtube.com

Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

Jedes Kind stärken, Band 1–4

Ideen ins Rollen bringen

Meine Gefühle, deine Gefühle

20 Euro auf der Spur

Gemeinsam Probleme lösen

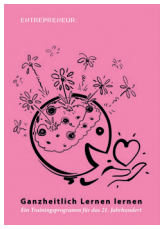
Wir schaffen Wert

Verkaufen macht Spaß

Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert

Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf

Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur



„Jedes Kind stärken“ ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe und Bestandteil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms. Alle Teile des Programms sind online als Challenges auf Kompetenzniveau A1 (= Primarstufe) auf der Website www.youthstart.eu inklusive Begleit-Videos verfügbar. Unter der Rubrik „Körper & Geist“ findet man kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung und Konzentration sowie das „Youth Start Achtsamkeitsprogramm“.

Erklärvideo:	www.youthstartchallenges.eu/A1Empathy
Bastelvorlagen Giraffe und Giraffenohren:	www.youthstart.eu (A1 Empathy Challenge)

Nutzungsbedingungen:
Alle Materialien für LehrerInnen und SchülerInnen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Die genauen Details der Lizenzierung finden Sie unter http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Impressum:

Herausgeber/in:	Eva Jambor, Johannes Lindner
Autorinnen:	Eva Jambor, Gabriele Grunt und Cornelia Schafrath
Fachberatung:	Julia Stöggl, Andrea Scheuringer *(CNVC zertifizierte Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation)* und Julia Strauhal – www.gewaltfrei.at/kiju/youthstart
Redaktion:	Martin Obermayr
Gestaltung:	Valentin Mayerhofer und Raphaël Lorenzi (Layout), Helmut Pokornig (Titelbild und Illustrationen), Lukas Philippovich (Umschlaginnenseite), Peter Stromberger (Piktogramme), Stefan Torreiter (Smileys), Fußabdruck-Icon von Freepik von www.flaticon.com
	Diese Unterlage ist gedruckt als Teil von Jedes Kind stärken. Handbuch für LehrerInnen, Band 2 erschienen.
Titel:	Jedes Kind stärken. Handbuch für LehrerInnen, Band 2
2., überarbeitete Auflage:	Wien/Salzburg 2019
ISBN:	978-3-200-06356-3
Bestellung:	www.ifte.at/entrepreneur

© 2019 **Initiative for Teaching Entrepreneurship**

Eschenbachgasse 11, 1010 Wien

www.ifte.at