

Seminar der Länder Ost:

Wertschätzende Kommunikation

Eine Voraussetzung für Gesundheit und Belastungsfähigkeit von Gymnasiallehrkräften

»Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.«

Marshall Bertram Rosenberg

von STEFFEN PABST

Was haben die Themen 'Wertschätzende Kommunikation' und 'Lehrkräfte im psychischen und

physischen Gleichgewicht als Vorbild' miteinander zu tun, so dachte mancher der Teilnehmer, als sie das Programm des diesjährigen Seminars der Länder Ost in Erfurt gelesen hatten. Auf den ersten Blick scheint es, dass es zwei separate Themen sind. Schon nach kurzer Zeit wurde den Teilnehmern deutlich, dass es hier um einen wichtigen Zusammenhang geht, der entscheidende Auswirkungen auf die Gesundheit und auf die Belastbarkeit von uns Lehrkräften hat. Ärger schlägt auf den Magen, lautet ein Sprichwort, das fast jeder von uns kennt und auch schon einmal bei sich selbst erlebt

hat. Wer sich über längere Zeit nicht im psychischen Gleichgewicht befindet, spürt dies später auch in seinem körperlichen Befinden. Nicht zuletzt waren auch im Fragebogen, der ein Bestandteil der Studie zu Arbeitszeit, Belastung und Gesundheit bei Gymnasiallehrkräften war, die vom Deutschen Philologenverband im ersten Quartal 2018 durchgeführt wurde, Aspekte der Wertschätzung und Anerkennung betrachtet worden. Die Studie wird jetzt von dem Institut für Präventivmedizin der Universitätsmedizin ausgewertet und von der DAK Gesundheit gefördert.



> Seminarleiterin Alice Westphal konnte klären, was die Themen 'Wertschätzende Kommunikation' und 'Lehrkräfte im psychischen und physischen Gleichgewicht als Vorbild' miteinander zu tun haben.

> Eine Leitlinie für alle am Schulleben Beteiligten

»Die gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, durch die wir lernen können, rücksichtsvoll miteinander umzugehen und in Balance mit uns selbst und mit anderen zu leben.«, äußerte der amerikanische Marshall Bertram Rosenberg (1934 bis 2015), der als erster



> **Netzwerkbildung:** Die gewaltfreie oder wertschätzende Kommunikation ist nicht nur auf Lehrkräfte beschränkt, sondern muss Leitlinie in der Interaktion aller am Schulleben Beteiligten sein.

das Konzept der gewaltfreien Kommunikation entwickelte. Unter Gewalt versteht man in diesem Zusammenhang jede Art des Sprechens, das moralische Wertungen enthält oder wo man ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer Menschen die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Die gewaltfreie oder wertschätzende Kommunikation ist nicht nur auf Lehrkräfte beschränkt, sondern muss Leitlinie in der Interaktion aller am Schulleben Beteiligten, von Lehrkräften, Eltern und Schülern sein.

> Vier Schritte zu einer wertschätzenden Kommunikation

Von Rosenberg stammen vier Schritte, um eine wertschätzende Kommunikation zu entwickeln. Der erste Schritt ist das Beobachten ohne zu bewerten. Wie oft verbinden wir eine Beobachtung mit einer Schuldzuweisung oder einer Verurteilung. Ein Schüler kommt innerhalb von zwei Wochen mehrfach zu spät zum Unterricht und die Kolleginnen und Kollegen beschweren sich bei Ihnen als Klassenleiter. Ein Problem, wie es tagtäglich an unseren Gymnasien vorkommen kann und das einer Lösung und damit eines Gespräches bedarf:

Im ersten Schritt geht es nur um die Beobachtung des Sachverhaltes. Eine Beurteilung oder Übertreibung »Du kommst ja immer zu spät zum Unterricht.« oder »Warum kommst du schon wieder zu spät zum Unterricht?« zu diesem Zeitpunkt führen meist dazu, dass der andere blockiert und in eine Abwehrhaltung geht. Gleichzeitig werden auch negative Erwartungen des Schülers bedient.

Der zweite Schritt ist geprägt, Gefühle zu artikulieren, ohne zu interpretieren.

Was fühle ich beim Handeln des anderen, was macht es mit mir? »Die Fachlehrer haben mir berichtet, dass sie sich durch das Zuspätkommen in ihrer Konzentration auf den Unterricht gestört fühlen.« ist besser formuliert statt »Die Fachlehrer haben das Gefühl, dass du sie ärgern willst und dir Pünktlichkeit egal ist.« Der zweite Satz beinhaltet schon eine Interpretation derart, dass davon ausgegangen wird, dass der Schüler die Lehrkräfte ärgern will. Durch die geäußerte Vermutung wird der andere so-



> Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen gab es auch die Möglichkeit wertschätzende und damit gewaltfreie Kommunikation zu üben.

fort in eine Abwehrposition gehen. Entscheidend ist es deshalb im zweiten Schritt seine Gefühle ohne Schuldzuweisungen zu formulieren.

Der dritte Schritt beinhaltet die Formulierung von Bedürfnissen, ohne jedoch bereits Lösungsstrategien zu artikulieren. Je besser es uns gelingt unsere Gefühle mit den eigenen Bedürfnissen zu begründen, desto leichter kann der andere Gesprächspartner darauf reagieren. Bedürfnisse sind immer positiv besetzt. Sie sind für unser Handeln motivierend und geben ein wichtiges Signal an den

Adressaten. »Um einen interessanten Unterricht zu gestalten, benötige ich eine hohe Konzentration ohne störende Unterbrechungen.« In dieser Form werden im Beispiel die eigenen Bedürfnisse dem Schüler gegenüber begründet formuliert.

Der letzte Schritt der wertschätzenden Kommunikation ist das Formulieren von Bitten zur Erfüllung der Bedürfnisse. Ziel einer wertschätzenden Kommunikation ist es, den anderen Gesprächspartner für die eigenen Ge-

durch die regelmäßigen Wiederholungen zu Stundenbeginn gelangweilt.« »Ich benötige bereits zum Stundenanfang Aufgaben, die mich zu weiterführenden Erkenntnissen führen.« Mit der gegenseitigen Äußerung von den jeweiligen Gefühlen und Bedürfnissen wird der Weg für eine Lösung bereitet. Mit einer wertschätzenden Kommunikation gelingt es, offen Konflikte anzusprechen, ohne den anderen zu verletzen. Konflikte gehören zum Leben und bringen uns weiter. Sie zu verdrängen, führt zu negativen psychischen und physischen Beschwerden. Dies muss verhindert werden.

Im Schulalltag kommt es nicht nur zwischen Schülern und Lehrkräften zu Konflikten. Auch zwischen den Lehrkräften sind diese vorhanden und werden nicht immer auf der Basis einer wertschätzenden Kommunikation ausgetragen. »Ich bin genervt, weil du schon wieder nicht dein Stundenthema in das Klassenbuch eingetragen hast.« Solche und auch andere Äußerungen sind Ihnen bestimmt bekannt und sorgen, wenn sie früh einem als Erstes zur Begrüßung im Lehrerzimmer entgegenschallen, dafür, dass man den Schultag gleich mit schlechter Laune beginnt.

> Das Üben von verschiedenen Situationen

Lehrkräfte tragen für eine gute Arbeitsatmosphäre Verantwortung. Eine wertschätzende Kommunikation ist eine Maßnahme, dies zu realisieren. Im Seminar, das von Alice Westphal geleitet wurde, hatten wir neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen die Möglichkeit, uns auch anhand von verschiedenen Situationen in der wertschätzenden und damit gewaltfreien Kommunikation zu üben. ■

fühle und Bedürfnisse aufzuschließen. »Ich möchte, dass du zukünftig pünktlich erscheinst, damit für alle ein interessanter und sinnerfüllter Unterricht stattfindet.« In so einem Gesprächsklima ist es für beide Seiten leichter, gemeinsam nach Lösungen für einen Konflikt zu suchen.

> Offene Konflikte ansprechen ohne andere zu verletzen

So wie die Lehrkraft ihre Gefühle und Bedürfnisse artikuliert, wird dies auch der Schüler in unserem Beispiel tun können: »Ich fühle mich