



Mag. Haris G. Janisch

Gewaltfreie **Kommunikation**

*Einführung und
Grundlagen*



Peacecreator@school

Zum Geleit

Mag. Christa Formanek

Direktorin der Volksschule Meißnergasse



Seit nunmehr fast 3 Jahren leite ich die Schule in der Meißnergasse. Auf Grund unseres bilingualen Zweiges und der Nähe zur UNO treffen in unserem Haus viele Kinder aus den verschiedensten Ländern der Erde zusammen. Wir haben durchschnittlich 25 bis 30 Nationen hier, es gibt praktisch keinen Kontinent, der an unserer Schule nicht vertreten ist. Die VS Meißnergasse ist sozusagen eine Miniausgabe eines globalen Dorfes. Wir spiegeln ein bisschen die moderne Gesellschaft wider, in ihrer Vielfalt, Buntheit und Interkulturalität. Wenn die heutigen Schulkinder erwachsen sein werden, wird der globale Mix der Menschheit Normalität sein. Darauf wollen wir die nächste Generation vorbereiten.

Die gegenwärtige Gesellschaft kämpft mit vielfältigen Problemen, sei es die Wirtschaftskrise, Konflikte in verschiedenen Ländern oder das Problem der Armut, Abwanderung aus armen oder unsicheren Regionen und Zuwanderung in den sogenannten reichen Ländern. Daraus ergeben sich veränderte, härtere Lebensbedingungen, aber auch viele Konflikte und Missverständnisse, wenn verschiedenen Kulturen aufeinander treffen.

Durch die Wirtschaftskrise hat sich auch die Situation der Familien verändert. Meistens müssen beide Elternteile arbeiten gehen und sind abends oft völlig erschöpft, so dass oft sehr wenig gesprochen oder gar vorgelesen wird. Das führte in den letzten Jahren dazu, dass Schulanfänger mit einem sehr geringen Wortschatz zur Schule kommen und auch über ihre Befindlichkeiten und Emotionen nicht sprechen können. Konfliktsituationen können kaum auf verbaler Ebene gelöst werden.

Aus all diesen Faktoren ergab sich für uns die Erkenntnis, dass wir schwerpunktmäßig an der Entwicklung der sozialen Kompetenzen und der Kommunikationsfähigkeit der Kinder arbeiten müssen.

Unser Ziel ist es den Kindern Werkzeuge und Fähigkeiten für die Zukunft mitzugeben um Konflikte auf friedlichem Weg lösen zu können. Sie sollen über ihre eigenen Gefühle Bescheid wissen, und Empathie entwickeln lernen. Die Gesellschaft der Zukunft soll miteinander kommunizieren können ohne einander mit Worten zu verletzen. Denn es genügt nicht eine gemeinsame Sprache zu sprechen, sondern es ist von großer Bedeutung, auch die richtigen Worte zu finden.



Unsere Schule arbeitet schon seit vielen Jahren mit Herrn Mag. Janisch eng zusammen. In seinen **KI-DO Kursen** bringt er die Kultur des Friedens an die Kinder heran und hat großen Erfolg damit.

Mit dem Projekt **„AHIMSA- das Land, in dem die Giraffe wohnt“** wollen wir mit ihm gemeinsam die Kinder mit der Kultur des Herzens (Friedens) vertraut machen, sie gewaltfreie Kommunikation lehren, und ihnen auch bewusst machen, dass Kinder Rechte haben, indem wir sie mit den UN-Kinderrechten vertraut machen.

Liebe Eltern!

„Man kann nicht nicht-kommunizieren“ lautet das erste Axiom von Paul Watzlawick. Dieser Satz impliziert, dass das gesprochene Wort nicht die einzige Art zu kommunizieren ist. In der Tat ist der Informationsgehalt der Worte nur ein kleiner Teil unseres täglichen Umgangs mit anderen Menschen und wir können uns der Interaktion mit unserem Gegenüber nicht verschließen. Täglich geben wir durch kleinste Bewegungen, Gestik oder Nuancen im Tonfall der Stimme – großteils unbewusst – Auskunft über unsere Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, aber auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Diese Informationen sind jedoch sehr ungenau und werden von unserem Gegenüber registriert und interpretiert. Es ist aber nicht sicher gestellt, ob die Informationen, von Sender und Empfänger übereinstimmen. Derartige Verzerrungen sind oft die Ursache von Konflikten.

Gewaltfreie Kommunikation hat sicherlich viel mit den Worten zu tun, die wir in unseren täglichen Gesprächen wählen. **Gute Kommunikation bedeutet aber auch seine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen zu kennen – sich seines eigenen Wertes bewusst zu sein.** Nur dann kann eindeutige und unmissverständliche Kommunikation gelingen.

Herr Mag. Janisch versucht seit vielen Jahren, dies unseren Kindern in eindrucksvoller Weise in den KI-DO-Kursen näher zu bringen. Der Elternverein der Volksschule Meißnergasse freut sich das diesjährige Projekt unterstützen zu dürfen und wir wünschen allen kleinen und großen Giraffen viel Spaß in „AHIMSA“.

**Für den Elternverein
Beatrice Svoboda, Sebastian Roka**

Werte Eltern, Lehrer und liebe Kinder,



mit diesen Unterlagen will der **Verein KI-DO** einen wesentlichen Impuls zu einer modernen Kultur des Friedens leisten. Schon der Wiener Psychologe Alfred Adler hat die Schule als einen neuralgischen Ort der Friedensbildung für eine Gesellschaft erkannt.

Heute wird in diesem Sinne an den Schulen neben der Erfüllung des intellektuellen Bildungsauftrages auch die emotionale Bildung immer mehr gefördert. In der Praxis erleben wir eine zunehmende gesellschaftliche Vermischung globaler Kulturen. Dieser Trend erfordert neue Wege in der Friedensbildung, weil die moderne Gesellschaft immer interkultureller und interreligiöser wird. Als oberste Leitwerte können dabei nur die UN-Menschenrechte gelten, demnach der interkulturelle und interreligiöse Frieden für ein zukünftiges Weltbürgertum das ultimative Ziel darstellt.

Gegenwärtig sehen wir uns aber noch großen globalen Problemen ausgesetzt, die auch Österreich betreffen und oft in einen Schul- bzw. Klassenverband hineinwirken können. Kinder mit unterschiedlichem Migrationshintergrund haben oft traumatisierende Erfahrungen gesammelt und nach Österreich mitgebracht. Deshalb ist die Entwicklung von interkultureller und sozialer Kompetenz von SchülerInnen ein zentrales Ziel für die nahe und ferne Zukunft.

Der Verein KI-DO liefert seit 15 Jahren mit dem Projekt „peacecreator@school“ an österreichischen Schulen wertvolle Impulse zur Friedensbildung und interkulturellen Kompetenz von SchülerInnen.

Für die Volksschule wurde in Zusammenarbeit mit Pädagoginnen der VS Meißnergasse das Projekt **„AHIMSA, das Land in dem die Giraffe wohnt“** entwickelt.

Kinder werden dabei im Bewusstsein ihrer UN-Kinderrechte geschult und besonders mit den Inhalten und Methoden der gewaltfreien Kultur vertraut gemacht. Hierbei kommt methodisch die **Graffenkultur versus der Drachenkultur** zur Anwendung. Dieses „unterschiedliche Beziehungspaar“ ist an der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall



Rosenberg angelehnt und erfährt durch die KI-DO Philosophie eine effiziente Weiterentwicklung.

Gemeinsam mit den SchulpartnerInnen der Volksschule Meißnergasse – Direktorium, LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern – wird mit allen Klassen der VS Meißnergasse dieses Projekt im Jahre 2014 durchgeführt. Die wissenschaftliche Evaluierung findet durch eine Institutsabteilung der Universität in Graz statt.

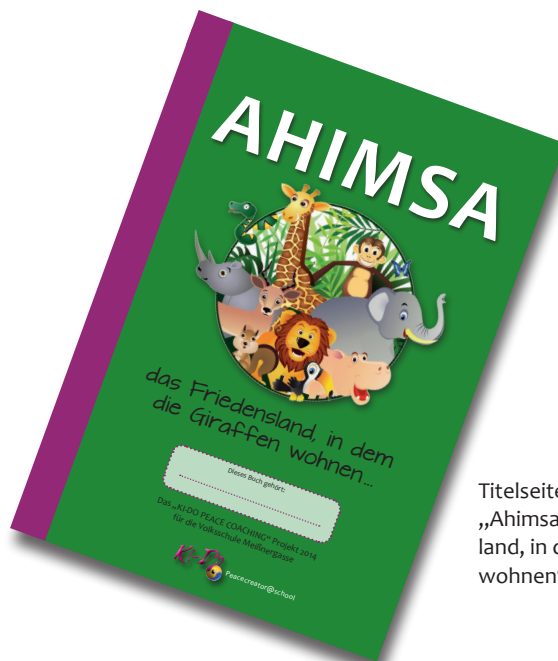
Wir wünschen uns allen gutes Gelingen.

Mag. Haris G. Janisch

Obmann des Vereines KI-DO

Sportwissenschaftler /
psychologischer Berater /
Supervisor für psychosoziale Berufe

Univ. Lektor
am Institut für Sportwissenschaften(ISPO)
der Uni Graz



Titelseite des Arbeitsbuches
„Ahimsa – das Friedens-
land, in dem die Giraffen
wohnen“

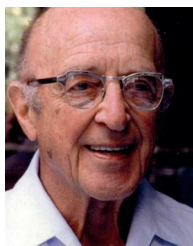
Hintergründe zur gewaltfreien Kommunikation (GFK)



Marshall B. Rosenberg

Als Begründer der GFK gilt **Marshall B. Rosenberg**. Marshall Rosenberg, geboren und aufgewachsen in Amerika, wurde als Kind Zeuge von Rassenunruhen. Diese frühen Erfahrungen mit Gewalt beschreibt er später als Anlässe, sich fortan intensiver mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

„Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“



Carl R. Rogers

Rosenberg promovierte zum klinischen Psychologen an der Universität in Wisconsin und arbeitete fortan als Mediator und Kommunikationstrainer in Schulen und anderen Einrichtungen. Auf der Grundlage von Mahatma Gandhis Ansatz des passiven Widerstandes sowie durch den Einfluss des amerikanischen Humanpsychologen **Carl Ramses Rogers** entwickelte er die **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**, die er in den 1970er Jahren an Eltern, Pädagogen, Polizisten, Manager, Anwälte, Gefangene, politische Führer etc. in verschiedensten Ländern vermittelte.

1984 gründete er das Center for Nonviolent Communication (CNVC). Heute lebt er in der Schweiz.

Der psychologische / methodische ANSATZ der GFK

Auf der Grundlage von Mahatma Gandhi, der eine **Spiritualität der Friedfertigkeit** propagierte und lebte – im Einklang mit den Menschenrechten der UN Charta – geht es um das **Ziel, kein menschliches Herz verletzen zu wollen, Toleranz zu leben und bei geistigen und verbalen Angriffen so lange wie möglich verbale und physische Gewalt zu vermeiden**. Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und schnell zurückzuschlagen. Doch das so entstehende Wortgefecht bringt meist keine Seite ihrem Ziel näher, sondern belastet oder zerstört eher die Beziehung der Gesprächspartner, die plötzlich zu Gesprächsgegnern geworden sind.



Häufig richten wir Menschen in unserer Kommunikation die Aufmerksamkeit eher darauf, was andere falsch machen.

Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichten wir auf Angriffe und konzentrieren uns auf die Gefühle und Bedürfnisse, die den oft unbachten Äußerungen des anderen zu Grunde liegen.

Häufig richten wir Menschen in unserer Kommunikation die Aufmerksamkeit eher darauf, was andere falsch machen bzw. was „verkehrt“ an ihnen ist. Der Ausgangspunkt all dieser Verhaltensweisen ist häufig eine negative Bewertung der anderen Person (Vorurteils) oder ihres Verhaltens. Wir Menschen sehen dabei oft den Grund für die aufkommenden negativen Gefühle daher in den Handlungen der Anderen, woraus im negativen Fall Ärger, Frustration, Ohnmacht oder Hilflosigkeit entstehen, die dann reflexartig mit Vorwürfen, Kritik, Drohungen usw. abgewehrt werden. Die üblichen Reaktionen der Gesprächspartner/innen sind wiederum Rechtfertigung, Gegenangriff, beleidigt sein und Rückzug. Eine entstehende **Gewaltspirale**, die – egal ob in Beziehungen, im Beruf oder der Politik – mit Streit und Krieg endet.

Ursprünglich verwendete Marshall Rosenberg als Metapher für die friedliche Sprache eine Giraffe und als ihren Widerpart den Wolf.

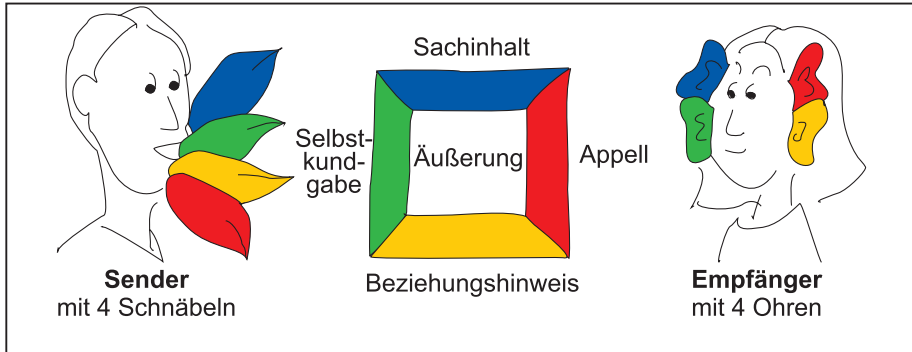
Da jedoch der Wolf ein sehr natürliches ausgeprägtes Sozialverhalten im Rudel besitzt, haben immer wieder LehrerInnen diese Verbindung zum „bösen Wolf“ wie in gängigen Märchen kritisiert. Deshalb haben wir im Rahmen der KI-DO Friedensprojekte an Schulen anstelle des Wolfes den Drachen eingeführt, da dieser auch noch besser mit der Wutspirale (Gewaltthermometer) in Verbindung gebracht werden kann.

So gilt nun Im Rahmen der GFK nach KI-DO Prägung eine aggressive Sprache als Drachensprache, die dazu führt, dass sich der andere sich schlecht fühlt, sich wehrt oder taktierend ausweicht. Diese Drachen-Kommunikation bewirkt eine Dynamik von gegenseitiger Aggression und führt vielfach zu belastenden Beziehungen, wie auch zu Streit unter Partnern und Gruppen.

Ziel der GFK ist es jedoch so schnell wie möglich aus dieser destruktiven Kommunikationsdynamik auszusteigen. Das gelingt dann, wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Essenz unserer Bedürfnisse richten und auf das, was uns wirklich tiefgründig betrachtet wichtig ist. Es gilt dabei alles zu vermeiden das durch die Kommunikation beim Gegenüber als Ab- oder Bewertung, Beschuldigung, Kritik oder Angriff ankommen könnte – daher auch die Bezeichnung „gewaltfreie Kommunikation“.

Heute wird auch die Kommunikationstechnik von Schultz von Thun mit der GFK verbunden und das Prinzip der „4 Münder und 4 Ohren“ eingeführt. Unten angeführte Grafik verdeutlicht diesen Ansatz.

Das 4-Ohren-Modell nach Schultz von Thun



Bei diesem Modell will anschaulich vermittelt werden, dass wir einerseits wertschätzende Aussagen mit unserem Mund tätigen sollten, aber auf der andere Seite auch die Fähigkeit kultivieren eine Drachensprache auf die Essenz zu reduzieren. Das kann geschehen, wenn es gelingt, hinter der Wut und der Aggression die wahren Gefühle, die Bedürfnisse und die Bitte meines Gegenübers zu hören und empathisch zu verstehen.

Entscheidend ist, zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden: Was können wir in einem Gespräch, in einem Konfliktverlauf oder einfach in einer Begegnung zwischen Menschen genau beobachten – und welche Schlüsse, welche Bewertungen folgen daraus? Meistens vermischen wir Beobachtung und Bewertung sehr flott – und leisten damit einer Gewalt-Sprache unbewusst Vorschub.

Methodisch bedient sich die GFK dem einfühlsamen Spiegeln der „personenzentrierten Gesprächsführung“ nach Carl R. Rogers. Dabei werden im Rahmen des aktiven Zuhörens alle Gefühle, Körperhaltungen und verbalisierten Worte dem Kommunikationspartner zurück gespiegelt, um zu zeigen, dass ich ihn verstanden habe oder auch seine authentische Gefühlswelt „miterlebt“ habe. In allen Beratungs- und Therapieinterventionen ist diese Methode eine tragende Säule für die vertrauensvolle Beziehung zwischen Berater und Klient, oder zwischen Freunden, Liebespartnern oder zwischen Eltern und Kindern, wie auch zwischen Lehrern und Schülern. Natürlich ist als Basis der gewaltfreien Kommunikation eine friedliche Gesinnung im eigenen Herzen notwendig, wo Mitgefühl (Empathie für mein Gegenüber) und Menschlichkeit kultiviert wurden. Dazu zählen ethische und moralische Grundhaltungen, die als Quintessenz von den Menschenrechten abgeleitet wurden. Wir sprechen hierbei von Friedensbildung, die in Familien und Schulen die Basis jeglicher menschlicher Sozialisierung darstellen sollten.



**Selbstbehauptung
und Einfühlung
sind die
wesentlichen
Merkmale der
gewaltfreien
Kommunikation.**

Auf der Grundlage von humanen und spirituellen Werten, wie z.B. einer humanen Versöhnungskultur bietet die Gewaltfreie Kommunikation eine heilsame Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, mit der Möglichkeit die wahren Anliegen aller am Konflikt Beteiligten aufzuspüren und zu berücksichtigen. Dadurch wird der emotionale Raum für eine positive Bearbeitung von Konflikten geschaffen. **Nach Rosenberg wurde die GFK weltweit auch als „Herzenssprache“ oder „Giraffensprache“, eingeführt, denn die Giraffe als Symboltier ist das Landtier mit dem größten Herzen.** Wer gelernt hat, eher „giraffisch“ zu kommunizieren, erlebt im Konfliktverlauf viele positive Veränderungen, z.B. ein verbessertes Verständnis auf beiden Seiten, Transparenz von Absichten und Motiven, so dass eine Abwehrreaktion oder gar Aggression unnötig wird.

In der gewaltfreien Kommunikation wird ausgedrückt, was einen bewegt und was man möchte (Selbstbehauptung) und empathisches „aktives“ Zuhören, wie es der anderen Person geht und was sie möchte (Einfühlung). Diese beiden Prozesse bilden das wesentliche Merkmal der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei geht es weder darum, die eigenen Bedürfnisse hinten zu stellen, noch die Bedürfnisse anderer Menschen zu unterdrücken. Marshall Rosenberg wörtlich: „Das Ziel dieses Prozesses ist der Ort, an dem alle Bedürfnisse erfüllt sind.“

In jedem Gespräch sollten **vier Komponenten (Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten)** klar ausgesprochen und verstanden werden, wobei es wichtig ist, Beobachtungen nicht mit Bewertungen zu vermischen, in Kontakt zu den eigenen und partnerschaftlichen Gefühlen zu kommen, Bedürfnisse zu erkennen und Bitten mit treffenden Worten zu äußern.

Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation

Anklagen, Kritik, Vorwürfe, Schuldzuweisungen und der Großteil der aggressiven Sprache sind nach den Grundideen der gewaltfreien Kommunikation so etwas wie „verkappte Wünsche“. Weil wir nicht gelernt haben, richtig zu bitten, unsere Wünsche konstruktiv - und vor allem in einer annehmbaren Form zu äußern, greifen wir zur aggressiven Sprache. Jede Aggression ist Ausdruck der eigenen Schwäche – weil wir unbewusst meinen, nur durch Macht, Stärke und Drohung zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kommen. Doch genau das ist der Trugschluss: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wunsch erfüllt wird steigt, wenn er ohne Anklage, Schuldzuweisung, Kritik (oder anderer Stachelwörter) präsentiert wird. Bei Anklagen, Kritik etc. muss sich Empfänger automatisch in Verteidigungshaltung begeben (um seinen Selbstwert und positives Selbstbild zu schützen) – oder selbst aggressiv werden.



Aggression erzeugt immer Gegenaggression und selten Unterwerfung. Dabei ist nichts Schlechtes und nichts Lebensfremdes dabei, Bedürfnisse zu haben, die durch Handlungen oder Worte der Mitmenschen erfüllt werden können. Wir alle leben in wechselseitiger Abhängigkeit – und es ist nur natürlich, um das zu bitten, „was das Leben bereichert“ – wie es Rosenberg formuliert. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage „Wer hat welche Bedürfnisse und wie sind sie im Einklang miteinander zu erfüllen?“ Die gewaltfreie Kommunikation soll es ermöglichen, einen kreativen Dialog zu beginnen, um eigene zufriedenstellende Lösungen zu finden.

In der gewaltfreien Kommunikation richtet sich die Aufmerksamkeit auf folgende Bestandteile bzw. Schritte:

1. **Beobachten** statt bewerten oder interpretieren.
2. **Gefühle** wahrnehmen und benennen.
3. **Bedürfnisse** wahr- und ernst nehmen.
4. Auf der Grundlage der Bedürfnisse **klare und erfüllbare Bitten** äußern.

Diese vier Schritte können als Selbstmitteilung kommuniziert (ICH BOT-SCHAFT) werden oder als Einfühlung. Mit der Selbstmitteilung zeigen wir uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und drücken eine damit verbundene Bitte aus. Mit der Einfühlung versuchen wir das Bedürfnis des Gesprächspartners zu erkunden und uns mit ihm zu verbinden. Alles zusammen bildet den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation.

Besonders in Konflikten entfaltet die Gewaltfreie Kommunikation ihre verbindende und transformierende Kraft im Wechselspiel von Selbstmitteilung und Einfühlung.

Jeder Mensch der die Grundlagen der GFK verstanden hat sieht in Kritik, Schuldzuweisungen und „Gewaltssprache“ immer ein Eingeständnis der Schwäche von sich selbst oder des anderen. Sie sind Ausdruck von nicht gestillten Bedürfnissen – nach Zuwendung, nach Beachtung, nach Ressourcen aller Art. Und diesem möchte er mit „Empathie“ begegnen, mit respektvollem, vorurteilsfreiem Bemühen um ein Verständnis des anderen.

Dazu gehört aber eine sehr hohe Portion Selbstannahme und keinerlei Zweifel am eigenen Selbstwert. Das ist auch der Haken an seiner Methode – wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen der Betroffenheit,



der Wut, des Ungerecht-behandelt-Seins um? Kann ich mich innerlich soweit zurückziehen, meine eigenen Gefühle soweit heraushalten, dass ich nicht in den Automatismus von Verteidigung oder Gegenaggression ver falle? Es empfiehlt sich: Präsent sein, Atmen, innere Distanz einnehmen. Über seine Vernunft und Gedanken die Gefühle zu kanalisieren!

Durch die Gewaltfreie Kommunikation erhalten wir ein tieferes Verständnis dafür, wie ein äußeres Verhalten zustande kommt. Hier richtet sich der Fokus unserer Aufmerksamkeit auf das, was hinter dem sichtbaren Verhalten steht: ein Mensch, dessen Bedürfnisse gerade nicht erfüllt sind und der lediglich keine bessere Strategie KENNT und leben kann, als auf diese Art sich zu holen, was er braucht.

Wenn wir eine innere Haltung der inneren „Friedfertigkeit“ einnehmen – gekoppelt an eine asketische Gelassenheit, die anstelle von Bewertung Wertschätzung und Achtung enthält – erhöht sich die Wahrscheinlichkeit immens, dass wir und unser Gegenüber bekommen, was wir brauchen.

Die hier angedeutete Ethik weist sicherlich auf ein weiteres hohes Ideal über zwischenmenschliche Begegnung, wie wir viele davon in uns tragen. Oft haben wir hohe Ideale zwar im Sinn, aber leider keine Ahnung, wie wir sie in unserem persönlichen Leben ganz konkret erfahrbar umsetzen sollen. Oft bleibt es dabei, dass sie in unserem Kopf erhalten bleiben als ein erhobener Zeigefinger, der uns mahnt, wie wir leben sollten.

Das GFK-Modell der 4 Schritte eröffnet uns den „Werkzeugkasten“ für die Umsetzung einer friedfertigen Grundhaltung ins konkrete Leben. Durch das tägliche Üben dieses „Friedens-Werkzeugs“, stellt sich ganz natürlich und ohne erhobenen Zeigefinger eine neue Sichtweise und eine friedlichere innere Haltung ein – und damit einhergehend neue Gewohnheiten und heilsamere Kommunikationsverhalten:

Denn durch unsere bewusste Sprache trainieren wir unseren Geist und unseren Körper denn gerade durch unsere Sprache kommt unsere wahre innere Haltung zum Ausdruck. Deshalb gilt: **„Neues Verhalten braucht eine neue Sprache.“**



Nochmals die 4 Schritte:

1. Schritt: Die reine Beobachtung

Wir verzichten darauf, die erlebten Tatsachen mit den eigenen Bewertungen, Interpretationen und Urteilen zu vermischen. Wir benennen unsere reine Beobachtung - das, was auch für den anderen ersichtliche unbestreitbare, sinnlich wahrnehmbare Tatsache ist.

2. Schritt: Gefühle

Wir benennen unsere wahren Gefühle. Dadurch vermeiden wir es, sogenannte „Pseudo-Gefühle“ in diese Aussage hinein zu mischen. Denn durch die Vermischung kommt es oftmals zu destruktiven Bewertungen des anderen. Dadurch macht mein Gegenüber „dicht“ oder er „verschließt sich“ oder schießt kräftig zurück! Doch durch unsere neue friedlichere Sprache erkennen wir besser, was den anderen veranlasst hat, aus einem vertrauten Gespräch „auszusteigen“.

3. Schritt: Unsere Bedürfnisse

Wenn wir ein wenig tiefer in diese neue Sprachgewohnheit eingetaucht sind fragen wir nicht mehr: „Wer ist schuld und wer hat recht?“, sondern „Wie geht's dir, wie geht's mir und was bringt uns weiter?“

Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung und Glückserfüllung sind allen Menschen gemeinsam.

„In dem Moment, wo man Menschen dazu bringen kann, darüber zu reden was sie möchten, anstatt darüber, was mit der anderen Person nicht stimmt, sieht man sofort eine Möglichkeit für den Beginn einer Lösung.“

4. Schritt: Die Bitte

Mit der Bitte bringen wir unsere Anliegen und Bedürfnisse ins konkrete Leben, indem wir mit dem anderen gemeinsam eine Lösung finden. Eine Lösung, im Sinne einer klassischen WIN/WIN-Situation, die von allen getragen wird, ist erst möglich, wenn eine gute Beziehung und Verbindung zum anderen besteht. Aus diesem Grund ist die GFK in erster Linie beziehungsorientiert und erst sekundär lösungsorientiert. Der Versuch, eine Lösung „auf der sachlichen Ebene“ zu finden, ohne einer wiederhergestellten guten Beziehungskultur, ist erfahrungsgemäß eher ineffizient. Derart getroffene „Sachlösungen“ werden erfahrungsgemäß nicht von allen Beteiligten völlig mitgetragen. Das Ziel können nur win/win Lösungen sein, auf der Basis von win/win Beziehungen. Kompromisse, bei dem die Bedürfnisse mehrerer Beteiligter unberücksichtigt bleiben, sind letztlich langfristig eher zum Scheitern verurteilt. Eine Lösungsfindung,



in deren Prozess die Bedürfnisse aller gesehen und geachtet werden, erhöht jedoch ungemein die Effizienz im Hinblick auf einen gemeinsamen, tragenden Grund für die Umsetzung.

Nur: Woran erkenne ich, ob ich tatsächlich eine Bitte formuliert habe, die von meinem Gegenüber verstanden und akzeptiert wurde?

Wenn jemand meine Bitte ablehnt und meine Wertschätzung für ihn/sie verschwindet war es keine erfolgversprechende Bitte. Eine echte Bitte erlaubt die Wahlfreiheit für mein Gegenüber. Dazu brauchen wir echte Selbstliebe, echte eigene Wertschätzung und Selbstachtung, damit wir nicht durch das Verhalten unseres Gegenübers aus unserer Gelassenheit gelockt werden. Toleranz und Gelassenheit sind die menschliche Tugenden, die notwendig sind geduldig an dem Prozess der friedlichen Lösung eines Konfliktes weiterzuarbeiten, auch wenn mein Gegenüber noch nicht bereit ist für die „Friedenssprache“. Aber es gilt konsequent dran zu bleiben durch eine neue Runde der „Friedensspirale“, indem wir unser Gegenüber durch konsequente „Gefühls-Ich-Botschaften“ in die Dynamik der Friedenskultur magnetisch hineinziehen.

HINWEIS: Wir alle entstammen einer Menschheitskultur die in der Vergangenheit primär eine „Drachenkultur“ gelebt hat. **Am Puls der heutigen Gesellschaft erkennen wir aber, dass es notwendig ist dieser „Drachenkultur“ zugunsten einer „Giraffenkultur“ zu entsagen** und uns vermehrt in der „Giraffenkultur“ zu kultivieren. Wir selbst sollen uns verzeihen für die Verletzungen, die wir anderen und uns selbst durch die „Drachenkultur“ zugefügt haben. Dazu bedarf es der Öffnung unseres Herzens und der Einsicht, Fehler gemacht zu haben. Zur Auflösung dieser Verletzungen gegenüber anderen und sich selbst ist ein spiritueller Akt der Vergebung und der Wiedergutmachung notwendig. Diese Versöhnungskultur entspricht dem Kern eines „Giraffenweges“ und vermag die Zukunft unserer Kinder friedlicher zu gestalten. Wir als Erwachsene und Eltern sollten uns verändern, um den Kindern als Vorbilder den Weg zur Giraffenkultur zu ebneten.



Die Versöhnungskultur der Giraffe: 4 Schritte

1. Ich fühle den Schmerz des anderen

Wenn ich mein Gegenüber anschau, dann sehe ich an der Gesichtssprache und Körpersprache, dass ich mein Gegenüber mit meinem Verhalten verletzt habe! Besonders wenn ich meine Gabe zur Empathie benütze und nur als Spiegel für mein Gegenüber wirke, verspüre ich schnell durch meine Gefühlskraft, dass mein Verhalten verletzt hat!

2. Ich anerkenne meinen Anteil am Schmerz des anderen

Ich frage mich, „Was habe ich zu deinem Schmerz beigetragen? Wo habe ich mich falsch verhalten?“ Durch die Gabe mein Gegenüber empathisch zu spiegeln, gestehe ich mir vor meinem Gewissen ein, dass ich teilweise am inneren Schmerz meines Gegenübers mitverantwortlich bin. Es ist sehr zentral den Mut zuzulassen, den eigenen Stolz abzulegen, die Angst vor einer Bestrafung zuzulassen und Verantwortung für die Konsequenzen meines Verhaltens zu akzeptieren.

3. Ich bitte um Verzeihung für mein Fehlverhalten

Ich gewinne Vertrauen zurück und gewinne an menschlicher Größe, wenn ich bereit bin mich bei meinem Gegenüber zu entschuldigen. „Bitte verzeih meine schlimmen Worte! Der Drache war zu stark in mir.“ Natürlich ist dabei die Grundlage einer echten „Reue“ im eigenen Bewusstsein notwendig mit dem Verständnis, dass Vergebung an die Erkenntnis und Einsicht gebunden sind, echt „mitgeföhlt“ zu haben, wie sehr ich mein Gegenüber verletzt habe und dadurch in ihm/ihr mächtige Gefühlskräfte wie Wut, Angst und Traurigkeit geweckt habe. Es sind gerade jene Gefühlskräfte die im Gegenüber den „Inneren Drachen“ wecken und die Gewaltspirale ankurbeln. Zur Beruhigung dieser Drachenkräfte in meinem Gegenüber ist eine echte und ehrliche Entschuldigung die beste Basis, damit mein Gegenüber die „Giraffe in sich“ aktivieren kann.

4. Ich verspreche mich zu ändern

Durch meine „objektive Introspektion“ im Sinne einer echten Innenschau erkenne ich welches Verhalten ich in Zukunft unterlassen soll: „Ab sofort will ich meine Giraffe stark machen und Dich in Zukunft nicht mehr verletzen!“ Natürlich erfordert diese aufrichtige Introspektion eine fortwährende Kultivierung meiner eigenen persönlichen Friedenskultur, die ein individueller Ausdruck von persönlichen spirituellen Werten darstellt und auf den Grundlagen der objektiven moralischen Gesetze der Menschenrechte basiert.

„Ab sofort will ich meine Giraffe stark machen und Dich in Zukunft nicht mehr verletzen!“



Es ist ein empirisches Faktum, dass sich angesichts der Menschheitsgeschichte – unter Berücksichtigung der Geschichte aller Kulturen auf allen Kontinenten – in der Gegenwart die Dimensionen, die Ausmaße und Auswüchse von Gewalt im Vergleich zur Vergangenheit signifikant verringert hat. Dennoch ist es zu beobachten, dass sich auf persönlicher Ebene, auf familiärer Ebene und gesellschaftlicher Ebene – besonders in Amerika und in Europa – die Gewaltbereitschaft entfaltet. Ausdruck dieses Trends sind zunehmende Banden- und Straßensriminalität auch in europäischen Ländern. In vielen Erdteilen wird die Menschenrechtskonvention ignoriert, da patriarchalische Stammeskulturen eine diktatorische Gesellschaftsstruktur bilden und die Umsetzung der Menschenrechte bewusst abgelehnt wird. Demnach sind verbale, physische und sexuelle Gewalt in der Familie und im Stamm an der Tagesordnung. Die angelsächsische und europäische Kulturen haben hierbei sicher einen richtigen Schritt in eine friedvollere Zukunft getätigt.

Dennoch führt die „Erkaltung“ in unserer Gesellschaft, bedingt durch eine „Ellobogenkultur“ nach dem Prinzip von „schneller, härter, stärker“ zu weniger Empathie mit den Mitmenschen. Das ist der emotionale Nährboden für eine inhumane Wettbewerbskultur, die nur den Schönsten, Reichsten und Erfolgreichsten huldigt. Die anderen gelten als „loser“ und sind „uncool“. Mobbing und Bullying sind dabei eine Facette dieser Gesellschaftsdynamik.

Es liegt an uns Erwachsenen, als Vorbilder uns persönlich in Richtung einer humaneren Kultur zu entwickeln, um als Autorität für unsere Kinder zu gelten, die wir in diese Richtung – einer Friedens- und Herzenskultur – sozialisieren und kultivieren sollten.

Denn es sollte ein pädagogisches und erzieherisches Axiom sein, das uns täglich unsere Kinder spiegeln:

**„Lieber Papa/Mama/LehrerIn etc.,
Du kannst uns sagen was Du willst,
wir machen sowieso das,
was Du bist!“**



Das KI-DO-Selbstschutzprogramm als sportlicher Impuls zur Persönlichkeitsbildung

Im Sport lernen Kinder sich selbst zu beherrschen und können die eigene Kraft erfahren.

Sport und Bewegung liefern für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes zentrale Impulse, es ist neben der Schule ein weiteres Experimentierfeld des Lebens. Die Beziehungen zu Mitmenschen werden dabei kultiviert, aber auch die Grenzen der eigenen Persönlichkeit erfahren. Gerade in der Bewältigung von Angstdynamiken kann sportliche Bewegung entscheidende Erfahrungen vermitteln, wie die Angst schrittweise in Vertrauen umgewandelt werden kann und so als Erfolgsmodell beispielhaft für die Angstbewältigung auch in anderen Lebenserfahrungen dienlich sein. Dass gerade Kinder und Jugendliche im Sport ein Wachstum von Selbstvertrauen und Selbstachtung erfahren können sowie einen sozialen Ort menschlicher Geborgenheit vorfinden und erleben ist hinlänglich wissenschaftlich dokumentiert und persönlich erfahren. Besonders durch die menschlichen Beziehungen zum Sportlehrer oder zur Trainerin kann in positiver Weise auch auf die Entwicklung der sozialen Kompetenzen eingewirkt werden. So können Kinder lernen, ihr Verhalten in einer Gruppe zu ändern und Regeln und Normen einzuhalten.

Sport als Experimentierfeld von Aggression und Gewalt

Jede Form von Sport vermag einem Kind zu helfen sich selber besser beherrschen zu lernen und die eigene Kraft zu erfahren. Um Trainingsziele zu erreichen, braucht ein Kind ein ausreichendes Maß an Selbstüberwindung und erworbene Selbstdisziplin. Auch der Umgang mit Sieg und Niederlage ist ein wertvoller Beitrag für die Persönlichkeitsentwicklung, denn gerade die Fähigkeit Konflikte auszuhalten, sich in einem Konkurrenzkampf zu bewähren und auch seine Stärken wie auch Schwächen zu erkennen – insbesondere wertschätzend zu akzeptieren – zeugen von einer starken und gesunden Persönlichkeit. Sehr oft kann in der praktischen Arbeit mit Kindergruppen erlebt werden, welche hohe Bedeutung der eigene Sieg für den Selbstwert bedeutet und wie schnell durch eine Konkurrenzsituation Kinder in eine Drachenkultur abgleiten und durch verbale oder nonverbale Kommunikationsmuster



einen Konflikt nähren. Hierbei haben Trainer und LehrerInnen einen wesentlichen Beitrag zur Konflikt-Vermeidung bzw. Konflikt-Auflösung im Sinne der „Giraffenkultur“ zu liefern. Niemand ist gerne ein Verlierer, aber der sportliche faire Wettkampf ist ein gutes emotionale Training für Kinder im Umgang mit Niederlagen, mit Enttäuschungen und Schmerzen, wenn sie durch verantwortungsbewusste Trainer, LehrerInnen und Vereinsorgane begleitet werden.

Kampfsport – in geschulten Händen – ist darüber hinaus ein ideales Trainingsfeld, um den Umgang mit physischer Gewalt zu lernen.

Der Sport bei den alten Völkern dieser Erde bediente sich Formen des ritualisierten Kampfes, um Kinder und jugendliche für das harte Leben eines erwachsenen Menschen vorzubereiten. Asiatische Kampfkunstsysteme haben Methoden zur Persönlichkeitsbildung entwickelt, die heute angesichts der UN-Kinderrechte sowie der Erkenntnisse aus Psychologie und Soziologie einer kritischen Betrachtung bedürfen.

Dennoch enthalten sie ein wertvolles Erbe für die charakterliche Bildung von Kindern und Jugendlichen. Das Selbstschutzsystem KI-DO verbindet die alten Tugenden der Kampfeskünste – die nachweisbar nährend für die Persönlichkeitsentwicklung sind – mit den modernen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Soziologie.

SELBSTSCHUTZ als Ergebnis von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind die tragenden Säulen einer erfolgreichen Gewaltprävention.

KI-DO hat gemeinsam mit VertreterInnen der SIAK (Sicherheitsakademie des Innenministeriums) Richtlinien für die Gewaltpräventionsarbeit mit SchülerInnen an österreichischen Schulen entwickelt. In diesem Sinne arbeitet KI-DO auch in Kooperation mit der Kriminalpräventionsabteilung der Wiener Polizei, die auch mit ihren BeamtInnen die Kriminalprävention an den Wiener Schulen betreut und steuert.

Erfolgreiche Gewaltprävention im Sinne des persönlichen Selbstschutzes setzt an zwei zentralen Säulen an: erstens an der **Selbstbehauptung** und zweitens an der **Selbstverteidigung**. Jedoch bedingen sich beide in einem Rückkopplungseffekt, denn wer seine eigene physische Kraft erkennt und verspürt erlebt auch in seinem Inneren plötzlich eine neue Kraftquelle, die nach außen hin als Macht, Stärke, Mut im Sinne der Steigerung von Ich-Stärke und Angstverminderung verspürt wird.

Die Entwicklung von Selbstbehauptung ist einem Prozess unterworfen, in dem alle Stationen einer menschlichen Biografie zusammenfließen. Gerade der Schulverband wie auch der Vereinssport können hier einerseits sehr bereichernd auf die psychosoziale Entwicklung eines Kindes wirken, aber auch sehr hemmend. In welche Richtung sich die Ent-



wicklung neigt, hängt unter anderem auch von einem pädagogisch gut geschultem Trainer- oder Lehrkörper ab.

Gerade das KI-DO Selbstschutzsystem versucht mit dem Projekt peacecreator@school beide Säulen in kongenialer Weise zu vermitteln. Mit „AHIMSA – das Land in dem die Giraffe wohnt“ soll an der psychosozialen Friedensbildung in einem Schulverband oder Vereinsverband gearbeitet werden, wobei die „Körpersprache“ und „Wortsprache“ ins Zentrum rücken, jedoch mit dem KI-DO Selbstschutzsystem werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der „Verteidigungssprache“ ausgebildet.

KI-DO Selbstschutz

Selbstschutz bedarf einer altersgemäßen psychologischen Schulung in Verbindung mit einem ausgewogenen körperlichen Training. Gewaltprävention benötigt zusätzlich ein Verständnis um reale Gefahren sowie die Anwendung von effizienten Strategien zur Schadensbegrenzung und Flucht in der Gefahrensituation.

Das Selbstschutzsystem KI-DO vermittelt dementsprechend in der Präventionsarbeit das Psychogramm eines/r potenziellen Täters/Täterin und schult Wege, wie Schadensbegrenzung gelingen kann. In Anlehnung an polizeiliche Fakten über Täterprofile und Tatgeschehnisse werden in der Präventionsarbeit die wichtigsten Möglichkeiten des Verhaltens bei Gefahren – altersgerecht – vermittelt. Hierbei ist auch bei Schulprojekten auf Wunsch die Polizei eingebunden und wird vom Verein KI-DO ausdrücklich empfohlen.

Kernstück bei KI-DO ist das Verständnis um die eigene Schutzkugel, die es als Schutzzonen zuallererst durch ein „Starkes Ich“ zu errichten gilt. Denn je stärker die Ausstrahlung einer Person im Sinne von mächtigen Antiopfersignalen ist, desto geringer wird die Gefahr, Opfer von psychophysischer Gewalt zu werden.

Jeder Mensch bildet um sich eine Sicherheitskugel bzw. eine Schutzkugel, die definiert, wie weit jemand an mich herankommen darf – also wo ich meine Grenzen gesetzt habe. Dabei gilt: Es ist nicht die Außenwelt, die bestimmt, wie groß meine unsichtbarer Schutzkugel ist. Allein ich selbst mit meinen Gedanken, meiner Selbsteinschätzung und meiner Körperhaltung bestimme mit meiner „ICH Aura“ die Größe dieser Kugel.

Je kleiner das Selbstwertgefühl und die ICH-Stärke von anderen verspürt wird, desto geringer wird auch der Radius meiner Sicherheitskugel sein. Dort setzt auch das KI-DO Selbstschutzsystem an.

KI-DO zählt zu den weichen Kampfkünsten mit primärer Ausrichtung auf die Verteidigung bzw. Vermeidung eines Kampfes. Ziele sind, ein

Kernstück ist die Entwicklung eines starken „Ich“.

Mit der Bildung der unsichtbaren „Schutzkugel“ kann man die eigenen Grenzen selbst bestimmen.



besseres Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln, die Durchsetzungskraft zu erhöhen, die Erkennung der eigenen Fähigkeiten, die Bewältigung von Ohnmachtsgefühlen in und nach Gewaltsituationen, das Erkennen und auch Respektieren von Grenzen.

Die harmonischen und geschmeidigen KI-DO Körperbewegungen sind ein effektives Selbstverteidigungssystem. Sie können mit entsprechender Musik langsam oder schnell vollzogen werden. Gemäß den Prinzipien der sanften Kampfkünste fördert KI-DO die Entfaltung der Vitalenergie Ki (Qi, Chi) mittels KI-DO Atemtechniken und zirkularer Ganzkörperbewegung. Dabei werden alle Körperteile entlang modifizierter Kreisbahnen harmonisch bewegt. Auf natürliche Weise ist dies der Gesundheit des ganzen Körpers dienlich, da Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung, Koordination und Entspannung miteinander einhergehen.

Zur Stärkung der Mentalkraft dienen Meditationstechniken in Ruhe und Bewegung. Die harte Schule der Kampfkünste legt auf Körperkraft und Schnelligkeit wert. Die einzigartigen kreisförmigen KI-DO Bewegungen ermöglichen durch die blitzartige Veränderung von Richtung, Geschwindigkeit und ganzen Körpereinsatz schnelle und kraftvolle Schlag-, Kick-, Hebel- und Abwurftechniken. Kinder sind im Allgemeinen Erwachsenen kräftemäßig unterlegen. Was jedoch mit KI-DO Selbstverteidigung bewirkt werden kann, ist, dass Kinder ein besseres Verhältnis zu ihrem Körper entwickeln und sich ihre Durchsetzungskraft erhöht.

Den Kindern wird ermöglicht, ihren Körper besser kennen zu lernen, ihre Kräfte in einem geschützten Rahmen auszuloten und dadurch ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Das hilft bei der Bewältigung von Ohnmachtsgefühlen in Gewaltsituationen. Erfahrungsgemäß sucht sich ein potenzieller Täter immer Opfer, von denen er annimmt, dass sie sich nicht zur Wehr setzen.

Genau hier setzen wir an und wollen Kinder und Jugendliche – aber auch Erwachsene – psychophysisch in einem Ausmaß stärken, damit ein potenzieller Angreifer schon von weitem spürt, dass dieser Mensch zu stark für ihn ist.

**Potenzelle
Angreifer sollen
spüren: Dieser
Mensch ist zu
stark für mich.**



Peacecreator@school

Impressum: Herausgeber: Verein Ki-DO,
Inhalt: Mag. Haris G. Janisch, Murlingengasse/44/3, 1120 Wien
Grafik: Gert Schmidinger
Bilder: Johannes Vortmann/pixelio.de (Titel), youtube