

## Gewaltfreie Kommunikation – Sprache des Herzens

# Empathie leben in der Schule

«Widerstand der anderen ist nicht das Ende meiner Gesprächsbereitschaft, sondern der Anfang!» Hinter diesem Kernsatz verbirgt sich eine grundlegende Erkenntnis der «Gewaltfreien Kommunikation»: Sie bildet den Schlüssel einer Beziehungsgrundlage zwischen Lehrperson und Schülern/-innen, die von Empathie, Achtung und Vertrauen sowie auf der Basis von menschlichen Grundbedürfnissen gepflegt und kultiviert wird. – Schön und gut, aber kann das im schulischen Setting gelingen? Und ob!

Miriam Dalla Libera (Teil 1) und Verena Jegher (Teil 2)

### Teil 1: Von der Praxis zur Theorie

#### Zweifel

Warum war der Unterricht an manchen Tagen so anstrengend und leidvoll – für mich und für die Kinder? War das Leben mit so viel Druck nützlich? Machte meine Arbeit wirklich Sinn?

Jahrelang waren solche Fragen für mich zwar Ansporn, immer wieder Neues auszuprobieren, aber sie waren ebenfalls der Grund für Klage und Vorwürfe: Es kam vor, dass ich mit Kindern, die sich «unangepasst» verhielten, schimpfte, sie strafte oder den «Unmotivierten» eine bittere berufliche Zukunft vorhersagte. Angst zu schüren schien mir mitunter ein wirksames Mittel, um meinen 12-jährigen Schülern/-innen Mut zu machen.

Ich war in einem Konfliktkreislauf festgefahren: Nachdem der Ärger verflogen war und ich wieder mehr Verständnis aufbringen konnte, waren die Fragen wieder da und zumeist auch der Wille, wieder Neues zu versuchen: Was konnte ich *noch* tun, damit die Stunden, welche die Kinder und ich in der Schule verbrachten, bereichernd und beglückend sein könnten?

Es war mir lange Zeit nicht möglich, die tieferen Zusammenhänge dieser Fragen klar zu sehen, denn mein Pendeln zwischen Ärger und Trauer, zwischen Anklage und Selbstvorwurf vernebelten mir die Sicht. Ich war damals Klassenlehrerin und unterrichtete in einer Schule, die von Kindern aus zwei unterschiedlichen Quartieren besucht wurde: einem Quartier, in welchem viele Menschen

mit bescheidenem Einkommen lebten und die Bewegungsfreiheit der Kinder stark eingeschränkt war, und einem, das zu den sozial Gehobenen der Stadt gehört. Die Kinder, die von hier in die Schule kommen, stammen aus sogenannten bildungsnahen Familien.

Ich versuchte zu verstehen, wer oder was verantwortlich war für Erfolg und Misserfolg, für den teilweise gewaltbereiten Umgang von Erwachsenen mit den Kindern oder für die sozialen Spannungen der Kinder untereinander, und machte soziale, demografische, historische, politische, familiäre und persönliche Gründe aus.

Jedenfalls war dieses Analysieren interessant, aber im Klassenzimmer half es nicht weiter. Da lebte ich weiterhin mit «eigensinnigen», «faulen», «starken» und «schwachen» Kindern, mit «unreflektierten», «selbstüchtigen» oder «überfürsorglichen» Eltern im Hintergrund.

#### Das Problemlösefieber: Es muss sich etwas ändern!

Von der Erprobung diverser Unterrichtsmethoden über Mitbeteiligungsformen der Kinder wie Projekte, Rollenspiele und Klassenrat bis zu Besuchen diverser Mediations- und Friedensangebote und behördlicher Gewalt- und Suchtpräventionsprogramme: Immer wieder suchte ich aufs Neue nach Lösungen.

Es dauerte seine Zeit, bis ich realisierte, dass sich die Probleme nicht mit meinem Aktivismus lösen liessen. Der Schlüssel lag näher, als ich dachte: Ich war von Kindern und Eltern umgeben, die mir schon immer geduldig und beharrlich mitteilten, was ich für sie tun konnte. Nicht nur das: Auch mei-

ne Bedürfnisse nach Gemeinschaft, Wachstum und Beitrag würden sich erfüllen lassen. Doch ich hörte nicht hin.

Es war für mich ein Schlüsselerlebnis, als ich in einer Klassenstunde mit einem Gummibärchensäcklein zwischen den Tischgruppen unterwegs war, um jene Kinder zu belohnen, die in dieser Woche nicht mehr als einen Strich für vergessenes Material oder Fehlverhalten kassiert hatten. Einige Wochen davor hatte ich, des Strafens überdrüssig, das Striche-System abgeschafft (1 Strich = mündliche Verwarnung; 2 Striche = Gelbe Karte, 3 Striche = Rote Karte → Strafe). Nun versuchte ich es mit Belohnung.

Es machte *mir* mehr Spass, Gummibärchen anstatt Rote Karten und damit entsprechende Meldungen an die Eltern zu verteilen. Doch als ich die Kinder um ein Feedback zum neuen System bat, bekam ich eine enttäuschende, aber letztlich heilsame Antwort: Wenn aber der Nachbar oder die Nachbarin keines haben durfte, machte es keinen Spass.

Wie ein Blitz durchfuhr mich diese Bemerkung! Und sie leuchtete mir ein. Also schaffte ich auch das Belohnen ab! Doch wie weiter? Die Klassenstunde war zu Ende und wir hatten keine neue Regelung. Dieses kleine Ereignis war der Wendepunkt: Ich wusste nicht mehr als die Kinder und wir standen nun gemeinsam vor der Frage: Was tun? Es kostete mich einigen Mut, mich so ratlos zu zeigen, denn ich befürchtete, meine Autorität zu verlieren. Die Kinder wollten keine Predigten und keine Strafen. Sie wollten gehört werden und manchmal wollten sie verstanden werden, weil sie sich selbst nicht verstehen konnten.

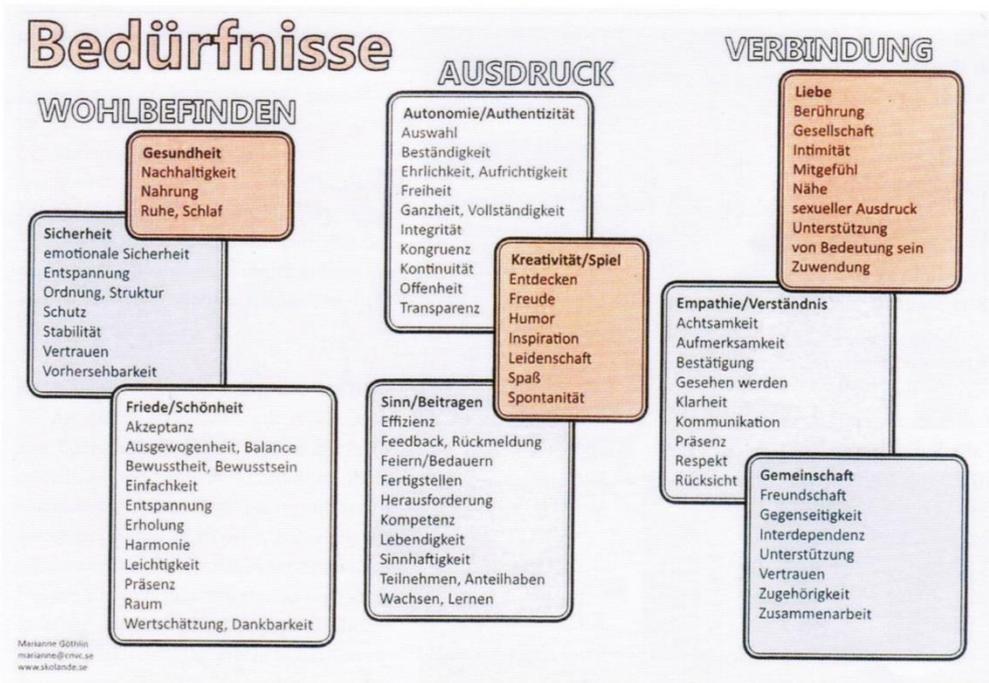


Abb. 1:  
Bedürfniskarte nach  
Marianne Göthlin.

Eine Kollegin berichtete mir in dieser Zeit regelmässig von ihren Erfahrungen mit der «Gewaltfreien Kommunikation» (kurz: GfK). Ihre Neugierde, wie wir in der Klasse das Problem lösen würden, war ansteckend und gab mir Vertrauen. Ich nahm ein Buch über «Gewaltfreie Kommunikation»<sup>1</sup>, das mich Jahre zuvor unberührt gelassen hatte, wieder zur Hand. Nun konnte ich die radikale Haltung darin verstehen. Dieses Modell half mir, die Gespräche mit den Kindern zu gestalten: Es erfüllte mein Bedürfnis nach empathischer Fürsorge und einer auf Augenhöhe stattfindenden Beziehung zwischen uns.

Kurze Zeit später buchte ich den ersten Einführungskurs. Ich wollte diese Kommunikationsform in mein Leben integrieren, deswegen schloss ich mich einer Übungsgruppe<sup>2</sup> an, um Unterstützung zu erfahren und regelmässig zu üben.

Gleichzeitig vertiefte ich mich in die Literatur<sup>3</sup>. Das 4-Komponenten-Modell<sup>4</sup> der GfK bestärkte mich in meinem Wunsch, Lebendigkeit, Neugierde und Eifer beim Lernen in der Schule erleben zu wollen, und schaffte in mir die Möglichkeit, die Gespräche mit den Kindern in einer neuen Haltung zu gestalten, die von Achtung und Vertrauen geprägt war. Die folgenden vier Grundannahmen der GfK waren die Basis für diese neue Beziehungsfähigkeit:

**1. Die Grundbedürfnisse** (vgl. Abb. 1) **sind universell:** Alle Menschen teilen die

gleichen Bedürfnisse, ob jung oder alt, Frau oder Mann und unabhängig von Nationalität, Bildung, Religion und Kultur.

**2. Gefühle entstehen, wenn Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt werden:** Häufig verwechseln wir den «Grund» mit dem «Auslöser» eines Gefühls. Auslöser eines Gefühls kann ein äusserliches Geschehen sein, das wir im Licht der eigenen Werte, Interpretationen und Erfahrungen beurteilen. Den Grund finden wir aber ausschliesslich in uns selbst.

**3. Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen Bedürfnis und «Strategie»:** Bedürfnisse lassen sich auf unterschiedliche Art und Weise (Strategien) erfüllen.

**4. Alles, was Menschen tun, ist eine Strategie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen.**

#### **Strafen und Belohnen versus Entdeckungsreise in die eigene Verantwortlichkeit**

Handlungen oder Worte von Kindern waren ab jetzt lediglich ein «Auslöser» für meinen Ärger oder meine Niedergeschlagenheit. Der «Grund» jedoch war ein eigenes unerfülltes Bedürfnis, dessen Erfüllung in meinen Verantwortungsbereich gehörte. Das schaffte Klarheit in Bezug auf Zuständigkeiten und liess alle Beteiligten in ihre

Kraft kommen. Mittlerweile hatte sich der Kreis jener, die den Prozess mitgestalten wollten, um zwei Lehrpersonen erweitert. Es wurde schnell klar, dass wir, Erwachsene und Kinder, zuerst in Bezug auf ganz grundsätzliche Dinge Einigkeit suchten. Wir setzten also voraus, dass wir alle ein Grundbedürfnis nach «Lernen und Wachstum» hatten. Die Frage war nun, mit welcher Strategie wir uns dieses Bedürfnis erfüllen wollten.

Wir rechneten durchaus mit der Möglichkeit, dass die Kinder sich «Lernen» auf eine ganz andere Weise erfüllen wollten, als tagtäglich mit 20 Gleichaltrigen in einem Raum zu sitzen! War dieser Ort zum Lernen geeignet? Waren die Inhalte passend? Erstaunlicherweise gab es für die Kinder

<sup>1</sup> Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder 2004.

<sup>2</sup> <http://www.verena-jegher.ch>

<sup>3</sup> Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann 2010. / Marshall B. Rosenberg: Erziehung, die das Leben bereichert: Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag. Junfermann 2007. / Marshall B. Rosenberg: Kinder einfühlend unterrichten. Junfermann 2005. / Sura Hart, Victoria Kindle Hodson: Das respektvolle Klassenzimmer: Werkzeuge zur Konfliktlösung und Förderung der Beziehungskompetenz. Junfermann 2007.

<sup>4</sup> Vgl. auch M.B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation (2010), S. 43–108: 1. Komponente: Urteilsfrei beobachten; 2. Komponente: Sich mit dem Gefühl verbinden; 3. Komponente: Sich mit dem darunterliegenden unerfüllten Bedürfnis verbinden; 4. Komponente: Bitten.

da wenig zu debattieren: Sie wollten in die Schule gehen, wollten im Klassenverband sein und sahen den Sinn von (fast) allen Fächern. Und gleichwohl gab es Dinge, die sie ändern wollten. So tauschten wir Visionen aus und diskutierten gemeinsam deren Umsetzung<sup>5</sup> (vgl. Abb. 2–4).

### Vereinbarungen versus Regeln

Das Klassenzimmer war nun also ein Ort des Lernens, den die Kinder mitgestalten wollten, und der Schulstoff oder die vereinbarten Themen grundsätzlich der Lerninhalt. Dafür wollten wir alle Sorge tragen, was binnen Kurzem dazu führte, dass wir

Abb. 2–4: Visionen von zwei Kindern und einer Lehrperson.

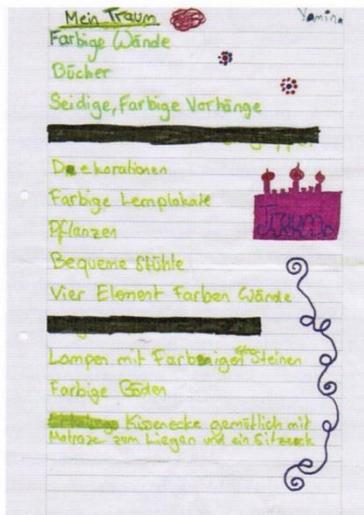


Abb. 2



Abb. 3

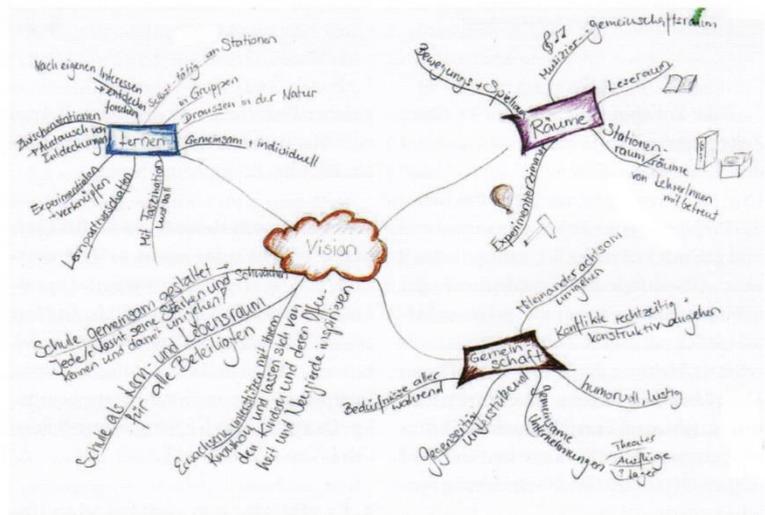


Abb. 4

anfangen, zusammenzutragen, welches Verhalten diesem Entscheid der Gemeinschaft abträglich war (vgl. Abb. 5).

Was sollte geschehen, wenn jemand, anstatt zu arbeiten, zum Beispiel Radiergummistückchen herumspickte? Wir hatten nun ein neues Verständnis dafür: Dieses Kind war nicht «unartig» oder «provokativ», sondern es versuchte, sich in diesem Fall vielleicht das Bedürfnis nach Kontakt oder Spiel und Erholung zu erfüllen. Da die Ge-

<sup>5</sup> Aus diesen Visionen entwickelte sich ein fächerübergreifendes Unterrichtsmodell mit zwei Schwerpunkten: Das Erreichen der Ziele des Lehrplans und die Berücksichtigung allerlei Wissensfragen der Kinder selbst. Aus dem zweiten Fokus entstanden – parallel zum Lehrplanunterricht – individuelle Projekte, an denen acht Monate lang gearbeitet wurde.



Abb. 5: Physische und emotionale Sicherheit als Bedingungen fürs Lernen: Eine der Grundlagen für Vereinbarungen (anstatt Regeln) mit den Schülern/-innen.

meinschaft in diesem Raum arbeiten wollte und dieses Kind ein anderes Bedürfnis hatte, wurde es darin bestärkt, einen Weg zu finden, der seine Bedürfnisse und die der anderen gleichermaßen miteinbezog. Das konnte zum Beispiel heissen, dass dieses Kind ein paar Minuten im Flur jonglierte. Wir formulierten Vereinbarungen (im Gegensatz zu Regeln), die wir am Anfang des Prozesses wöchentlich nach ihrer Tauglichkeit überprüften.

### Verantwortung fürs eigene Lernen

An dieser Stelle wird mir regelmässig von Eltern und Kollegen/-innen die Frage gestellt, ob ein Kind diese Situation nicht ausnütze und lieber die ganze Stunde draussen spiele, anstatt zu arbeiten. Ich erlebe das selten, aber es gibt durchaus immer wieder Kinder, die sich phasenweise so verhalten. In einer solchen Situation ist wirkliches Interesse hilfreich: Ich bin neugierig zu erfahren, was das Kind daran hindert, sich sein Bedürfnis nach «Lernen» anhand des schulischen Themas zu erfüllen. Widerstand der anderen ist nicht das Ende meiner Gesprächsbereitschaft, sondern der Anfang! «Kontakt aufnehmen mit dem, was lebendig ist», sagt M. Rosenberg zu dieser Form von Verbindung und Zuwendung, die Wachstum in einer (Lern-)Gemeinschaft – zu welcher selbstredend auch die Eltern gehören – ermöglicht (vgl. Abb. 6).

### «Es gibt eben Dinge, die man tun muss, ob man mag oder nicht!»

Seit drei Jahren benutzen wir das Modell der GfK auch in Elterngesprächen. Die Heiterkeit und Verbundenheit in unserer Klasse und die folgenden beiden Fragen von Marshall B. Rosenberg haben uns geholfen, der Haltung oder Erfahrung vieler Eltern, die aus obigem Zitat entspringt, zu begegnen:

1. Wenn wir einem Kind mit Strafe drohen, tut es das, was wir von ihm wollen?
2. Tut das Kind die Dinge, die wir uns wünschen, aus demselben Grund, aus dem wir möchten, dass es sie tut?

Es ist für mich berührend zu erfahren, dass alle sich wünschen, dass Kinder aus Einsicht handeln und nicht aus Angst.

Im November 2014 haben sich die Eltern unserer Klasse zum ersten Abend «Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation» (mit türkischer Übersetzung) getroffen (vgl. Abb. 7).



Abb. 6: Klassenlehrerin und einige Schüler/-innen der (Lern-)Gemeinschaft Klasse 3A in der Mittagspause eines «GfK-Ereignistages».



Abb. 7: Eltern auf Kurs: Willst du glücklich sein oder Recht haben? – Beides geht nicht!



Abb. 8: «Giraffen auf Kurs»: Lehrerinnen beim Üben der GfK.

### Keine Probleme mehr?

GfK zu leben heisst nicht, ohne Probleme zu leben. Es bedeutet, sowohl einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen und mit Beharrlichkeit für die eigenen Bedürfnisse zu sorgen als auch eine empathische Haltung zu kultivieren, die es ermöglicht, in einen wertschätzenden Kontakt mit Menschen zu gehen, die seelische Enge und Schmerz erleben oder Dinge tun, die Leid bei sich selbst oder bei anderen auslösen.

Noch heute fällt es mir nicht nur leicht, wenn ein Schüler, anstatt zu arbeiten, seinen Kopf in den Armen verbirgt und beharrlich schweigt oder wenn eine Schülerin mir erzählt, dass sie von ihrem Vater derb

geschlagen wird, oder eine andere mir von ihren Zigaretten unter der Matratze berichtet. Innerhalb der letzten fünf Jahre hat sich an unserer Schule eine Gemeinschaft von Lehrpersonen gebildet, die sich gegenseitig unterstützt und sich 14-täglich zum Üben der GfK trifft (vgl. Abb. 8).

Als einen weiteren Schritt auf diesem Weg wurde ein Kurs in Achtsamkeitsschulung als interne Weiterbildung bewilligt, an dem mehrere Lehrpersonen und die Schulleiterin teilnehmen. Das erfüllt mich mit Freude und gibt mir Zuversicht, dass sich die Tradition des Unterrichts in eine Kultur des gemeinsamen Lernens wandeln kann!

## Teil 2: Von der Theorie zur Praxis

In diesem Teil möchte ich schreiben,

1. was «Gewaltfreie Kommunikation» meines Erachtens bedeutet
2. wie sie funktioniert und
3. welche Geschichten ich mit ihr erlebt habe.

Dabei werde ich mich auf Texte beziehen, welche in der Monatszeitung «Contraste»<sup>6</sup> zu lesen sind.

### 1. Was bedeutet «Gewaltfreie Kommunikation»?

Gewaltfreie Kommunikation steht in der politischen Tradition der Gewaltfreiheit im Sinne von Thích Nhất Hạnh<sup>7</sup> und Martin Luther King. Diese Tradition meint mehr, als keine Gewalt gegen Menschen anzuwenden, seien es Besatzungssoldaten oder gar Terroristinnen<sup>8</sup>. Sie meint auch mehr, als keine Gewalt gegen die Natur oder gegen Sachen anzuwenden, seien es Robben oder Schaufenster.

Gewaltfreiheit geht vielmehr im Kern von der Haltung aus, dass der Mensch in Uniform, beispielsweise ein Polizist oder eine Chirurgin, auch ein Mensch ohne Uniform ist, dass Tiere, Pflanzen und Elemente Partnerinnen sind im Leben auf dieser Erde.

Marshall Rosenberg hat in der GfK ein äusserst effizientes Modell oder eine Vorgehensweise entwickelt (die 4 Komponenten, siehe Fussnote 4), sie ist weit mehr als eine Methode – sie ist eine Haltung, die in einem lebenslangen Prozess erlernt und gelebt werden kann und will.

### 2. Wie funktioniert die «Gewaltfreie Kommunikation»?

Ich übe daran, mir möglichst immer bewusst zu sein, dass ich ein Teil eines lebendigen, sich stets verändernden Ganzen bin, in dem jedes Teilchen seinen Sinn für sich und für das Ganze hat. Und dass jedes dieser Teilchen auf seine je eigene Weise mitspielt im Spiel der Schöpfung und mit *Achtsamkeit und Respekt* wahrgenommen und nicht gewertet werden will.

Dabei übernehme ich die *Verantwortung* für meine Gedanken, meine Beobachtung, meine Gefühle, für meine Worte und mein

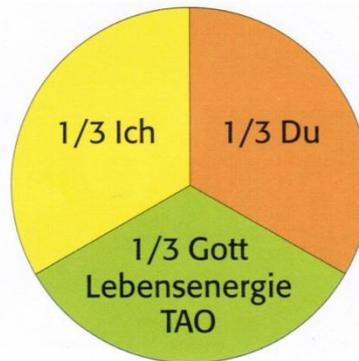


Abb. 9: Kreismodell eines Konflikts.

Tun und achte immer neu darauf, dass ich in jedem Konflikt bei *mir* beginne und erst dann das *Du* miteinbeziehe. Ich kann mir einen Konflikt oder ein Problemfeld als Kreis vorstellen: Die Verantwortung für die angestrebte Lösung wird dreigeteilt: Ein Drittel übernehme ich, ein Drittel lasse ich meinem Konflikt-Partner, ein Drittel überlasse ich der Lebensenergie (Gott, Jahwe, Allah, Tao etc.), (vgl. Abb. 9). Meine primäre Absicht dabei ist nicht, eine Lösung, sondern vorerst in Ruhe die Verbindung von Herz zu Herz zu finden. Die GfK nennen wir deswegen auch «Sprache des Herzens».

Oft kommt GfK in den Verruf, ein weichgespülter Ansatz zu sein, beschwichtigend, die Gegensätze nicht wahrnehmend, darauf aus, immer friedlich, freundlich und besonnen zu sein und zu handeln. Wer so denkt, hat den Kern von GfK nicht verstanden: Ganz im Gegenteil! *Es geht darum, es aufzugeben, Recht haben zu wollen, das Schema «Opfer-Täter/-in» zu entsorgen und ehrlich und nicht nett zu sein.* Das braucht Mut! Mut, meine Wut, meinen Zorn, meinen Schmerz, meinen Ärger zu zeigen – aber ohne einem anderen die Schuld dafür zu geben und ihn zu beurteilen als z.B. rücksichts- und verantwortungslos, als Dummkopf oder Ignorantin. Ich bin bereit, meine Hilflosigkeit, meine Ohnmacht, meinen Ärger wahrzunehmen, sie mir selbst zuzugeben und zu zeigen.

Nicht nur Mut braucht das, sondern achtsames Hinhören – auf mich und mein Gegenüber – und das Vertrauen, dass Lösungen bereitliegen, an welche vielleicht weder ich noch meine Konflikt-Partnerin je gedacht haben. Vor allem aber braucht es Geduld, mich an eine neue und zugleich alte Sprache zu erinnern und sie wieder einzuüben: die Sprache, welche ich als kleines Kind gesprochen habe. Später habe ich eine

andere gelernt: Wir lernten die Sprache der Anklage, Verteidigung und Rechtfertigung, der Bewertungen, Diagnosen, Interpretationen, Vermutungen und Schuldzuweisungen.

Die Sprache der GfK ist klar und aufrichtig und es geht zunächst darum, einen gemeinsamen Gesprächsraum zu öffnen und den *Menschen* zu sehen und nicht die Rolle oder Funktion, die jemand spielt oder innehat, weder Alter, Geschlecht, Nationalität, Religion oder Gesundheitszustand interessieren, sondern der Mensch, der im Hier und Jetzt mein Gegenüber ist, ein Mensch mit *seinen* Gefühlen und Bedürfnissen, *die wir alle haben*. Auf dieser Basis können klare, sogleich erfüllbare Bitten ausgesprochen werden, nicht diffuse oder verpackte Wünsche. Er kann die Bitte erfüllen oder abschlagen. Im letzteren Fall schätze ich seine Ehrlichkeit; denn ein «Nein!» ist meistens zu 100% ehrlich, ein «Ja» vielleicht nur zu 70%, weil viele Menschen Angst haben, «nein» zu sagen.

Bitten sind keine Forderungen, Bitten lassen dem Gegenüber die Wahl, mit «ja» oder «nein» zu antworten, Forderungen ihrerseits lassen keine Wahl und können das Grundbedürfnis nach Respekt oder Autonomie verletzen.

Mein Wunsch ist es, die Menschen zu ermächtigen; das bedeutet, sie zu befähigen, in ihre Kraft zu kommen, sodass Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Bewusstheit wachsen.

### 3. Welche Geschichten habe ich mit der «Gewaltfreien Kommunikation» erlebt?

Diese eigentlich einfache, alte, vergessene Sprache will geübt werden, wofür diverse «Übungsgruppen», eine Art «conversation classes», angeboten werden. Hier ein Beispiel: Eine Primarlehrerin klagt: «Ich habe eine Schülerin, die, wenn ich Anweisungen gebe, nichts tut, und wenn ich sie anspreche, ein ganz finsternes Gesicht macht. Was kann ich tun? Sie macht wirklich Probleme, nässt noch (in der 2. Klasse) und nimmt manchmal Tiere von der Spielecke einfach heim.» Ich schlage ein Rollenspiel vor: Die Lehrerin ist das Mädchen, ich die Lehrerin (vgl. Abb. 10, S. 9).

Ich schenke der Lehrerin eine Giraffen-Fingerpuppe, weil das Mädchen vielleicht Tiere heimnimmt, um die Verbindung mit der Lehrerin zu behalten. Am folgenden Übungsabend erzählt die Lehrerin, sie habe dem Mädchen die Giraffe gegeben. Das Mädchen würde jetzt alles tun, um sie zu unterstützen, und nässe nicht mehr. Sie

<sup>6</sup> Postfach 10 45 20 D-69035 Heidelberg, November 2008

<sup>7</sup> Vietnamesischer buddhistischer Mönch und Friedensaktivist

<sup>8</sup> Männliche und weibliche Formen werden abwechselungsweise und willkürlich verwendet.

<b>L: «Dir ist gerade gar nicht wohl?»</b>	<b>M: (Keine Antwort)</b>
<b>L: «Magst auch gar nicht reden?»</b>	<b>M: (Keine Antwort)</b>
<b>L: «Aber da sein schon?»</b>	<b>M: Nickt</b>
<b>L: «Auch etwas machen?»</b>	<b>M: Nickt</b>
<b>L: «Wie die anderen?»</b>	<b>M: «Ja, aber wird nicht schön...»</b>
<b>L: «Hast Angst, es wird nicht schön genug?»</b>	<b>M: Nickt</b>
<b>L: «Ich hätte Freude, du würdest es versuchen, und dann schauen wir es zusammen an. Magst du?»</b>	<b>M: Nickt</b>
	<b>M: Schreibt</b>
<b>L: Bespricht es mit ihr.</b>	

Abb. 10: Rollenspiel.

brauchte wahrgenommen zu werden und die Verbindung zu erleben. (Das mag irritierend einfach erscheinen, hat sich aber so ereignet.)

Zum Schluss ein Wort von M. Rosenberg: «Denk stets daran, dass in der Brust jedes Menschen ein Herz schlägt, das sich nach Zärtlichkeit sehnt.»

**Autorinnen**

**Dr. Verena Jegher:** Mutter von vier erwachsenen Kindern; Studium der klassischen Philologie und Theologie; zertifizierte Trainerin und Assessorin in «Gewaltfreie Kommunikation» nach Dr. Marshall B. Rosenberg; ist engagiert als GfK-Trainerin in Afghanistan; verena.jegher@gmail.com

**Miriam Dalla Libera:** Mutter von zwei erwachsenen Kindern; Lehrerin SLA, Fachberaterin PZ.BS; Kurse und Begleitung in der Haltung der «Gewaltfreien Kommunikation» (im Zertifizierungsprozess) und der Achtsamkeitspraxis; miriam.dalla-libera@posteo.de