

Prävention

Wie gewaltfreie Kommunikation in der Schule trainiert werden kann

Mit ihrem Buch „Gewaltfreie Kommunikation in der Sekundarstufe“ geben Evi und Sven Schöllmann Lehrkräften praktische Unterrichtstipps an die Hand. Was hinter der Methode steckt und wie sie Schulen verändern kann, berichten die Coaches im Interview.

Judith Jenner / 15. September 2025

Aktualisiert am 18. September 2025 / 1 Kommentar



Wobei geht es bei gewaltfreier Kommunikation, kurz GfK?

Sven Schöllmann: Die Grundidee ist, dass sich in einem Konflikt die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen lassen. Voraussetzung dafür ist, dass wir kreativ sind und uns öffnen und Vertrauen haben, dass sich Lösungen finden, die allen dienlich sind.

Evi Schöllmann: Es geht um einen Perspektivwechsel. Wir sind so oft verhaftet in diesem ‚Ich will recht haben‘ oder ‚Du willst recht haben‘, also einem Entweder-oder-System. Auch wenn die Bedürfnisse vielleicht gerade nicht die gleichen sind, können wir wechselseitig zu ihrer Erfüllung beitragen. Wenn sich der Raum für den anderen öffnet, heißt das nicht, dass meiner kleiner wird, sondern dass wir beide unseren Raum haben. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet für mich, in Verbindung zu sein, in Verbindung mit mir selbst und meinen Gefühlen und Bedürfnissen und in Verbindung mit dir.

Wie lässt sich das Kindern und Jugendlichen vermitteln?

Evi Schöllmann: Die wesentlichen Elemente der gewaltfreien Kommunikation sind Gefühle und Bedürfnisse. Die haben wir weltumspannend in jeder Altersstufe. Je jünger die Kinder sind, desto spielerischer sollte die Vermittlung ablaufen.

Sven Schöllmann: Bereits Marshall B. Rosenberg hat gewaltfreie Kommunikation für Kinder „runtergebrochen“ und kleine Büchlein zur Kommunikation von Eltern und Kindern herausgegeben. Er selbst hat Workshops an Schulen durchgeführt. Daraus ist die Idee der Giraffenschule erwachsen, also Schulen, die gewaltfreie Kommunikation als Grundhaltung in den Schulalltag integrieren.

Evi Schöllmann: Die Giraffe ist das Symboltier der gewaltfreien Kommunikation, weil sie mit ihrem langen Hals den Überblick behält und das Landtier mit dem größten Herzen ist. An diesen Schulen gehört die sogenannte Giraffensprache und die Haltung, die damit einhergeht, zum Profil und durchdringt alle Bereiche. Ich habe selbst über 20 Jahre an

Schulen unterrichtet und immer mit der gewaltfreien Kommunikation gearbeitet. Es hilft natürlich, wenn sich eine ganze Schule auf den Weg macht und sagt: Jenseits von Bestrafung arbeiten wir mit Verständigung. Das verändert das Klima ungemein.

Ist in der Sekundarstufe immer noch von der Giraffensprache die Rede?

Sven Schöllmann: Bei den älteren Schülern steigen wir mit dem Gewaltbegriff ein. Wir zeigen ihnen verschiedene Bilder, um ins Gespräch zu kommen. Oft stellt sich dabei heraus, dass verbale Attacken nicht als Gewalt verstanden werden.

Evi Schöllmann: Wir arbeiten gerne mit Konflikten, die in der Klasse gerade präsent sind, und praktizieren daran die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation: Beobachtungen äußern, Gefühle benennen, Bedürfnisse erkennen und eine Bitte formulieren. Da entsteht Verbindung. Wichtig ist, dass das Ganze immer in einem geschützten Rahmen stattfindet. Beide Seiten müssen bereit sein, miteinander zu reden und darauf vertrauen können, dass am Ende keine Strafe steht.

Wie könnte die Kommunikation zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrkraft ablaufen?

Sven Schöllmann: Wenn eine Schülerin oder ein Schüler häufig zu spät kommt, könnte die Lehrkraft das Gespräch mit einer Beobachtung und dem damit verbundenen Gefühl einleiten: Ich sehe, du bist letzte Woche an drei von fünf Tagen später als um 8 Uhr gekommen. Das macht mir Sorgen. Ich wünsche mir das Einhalten von [Regeln \(/unterricht/soziales-lernen-die-klasse-5d-macht-ihre-eigenen-regeln/\)](#) und eine Verbindlichkeit. Hast du vielleicht eine Idee, wie ich dich unterstützen kann, damit es besser funktioniert in Zukunft?

Evi Schöllmann: Die Frage wäre auch: Was macht es mit mir als Lehrkraft? Oftmals ist der Stress bei Lehrkräften groß, wenn Schülerinnen und Schüler zu spät kommen. Sie haben ihre Klasse nicht unter Kontrolle und

werden dafür vielleicht von der oberen Führungsebene gemäßregelt. Sie können die Informationen für die nächste Probearbeit nicht hinreichend weitergeben. Oder sie fühlen sich schlicht gestört, wenn ständig die Tür auf- und zugeht, obwohl sie gerade im Redefluss sind. Wenn ich mir das alles klar mache und meine Bedürfnisse dahinter sehe nach [Ruhe \(/unterricht/ruhe-bitte-drei-strategien-zum-umgang-mit-stoerungen/\)](#), [Wirksamkeit \(/konzepte/wirksamer-unterricht-bedarf-der-beziehung/\)](#) und Sinnhaftigkeit, kann ich sie den Schülerinnen und Schülern ganz anders mitteilen, was vielleicht auch auf der anderen Seite Verständnis auslöst.

Also ist gewaltfreie Kommunikation auch ein Stück weit Selbstfürsorge?

Evi Schöllmann: Absolut. Ein weitverbreiteter Irrtum über die gewaltfreie Kommunikation ist, dass man da immer nett ist. Stattdessen hilft sie uns, einen authentischen Ausdruck zu bekommen, also echt zu sein. Gerade Schüler und Schülerinnen nehmen das dankbar an.

Sven Schöllmann: Ein wesentlicher Lernschritt in der gewaltfreien Kommunikation ist, dass wir für die Gefühle immer selbst verantwortlich sind. Ich kann nur Auslöser für Gefühle sein. Wenn ich einen Schüler nerve, dann bin ich Auslöser. Aber was an Gefühlen in dieser Person steckt, hat mit dieser Person selbst zu tun.



Das Besondere an der gewaltfreien Kommunikation ist, dass sie im Gegensatz zu anderen Programmen die Lehrkräfte nicht außen vor lässt.

Evi Schöllmann

Inwiefern kann gewaltfreie Kommunikation eine Prävention gegen Gewalt in der Schule darstellen?

Evi Schöllmann: Durch das Reflektieren von Gefühlen kommt es weniger schnell zu Handlungen im Affekt und Impulsdurchbrüchen. Und selbst wenn mir doch ein unüberlegtes Wort herausrutscht, zeigt die gewaltfreie Kommunikation einen Weg auf, darüber zu sprechen. Das Besondere an der gewaltfreien Kommunikation ist, dass sie im Gegensatz zu anderen Programmen die Lehrkräfte nicht außen vor lässt. Die gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, auf den wir uns gemeinsam begeben.

Sven Schöllmann: Wir hatten einmal den Fall eines Jungen, der immer wieder in Prügeleien geriet. Darüber haben wir mit seinem Einverständnis mit der ganzen Klasse geredet. Es war klar: Der Junge hat [Angst \(/dossiers/angst-vor-der-schule/\)](#), aber wir unterstützen ihn. Er geht da nicht als Schuldiger raus. Am Ende war eine Lösung, dass jemand, dem er vertraut, ihn in Zukunft unterstützt und ihn in der Pause begleitet. Er gibt dem Jungen ein Zeichen, wenn er merkt: Oh, jetzt rastet er gleich aus. Der Klasse wurde klar: Der Mitschüler ist kein böser Mensch. Er hat Bedürfnisse, wie wir alle. Das hat den Blick vieler Mitschülerinnen und Mitschüler nachhaltig verändert.

Was tun, wenn eine Schülerin oder ein Schüler das Gesprächsangebot abblockt?

Evi Schöllmann: Wenn Schülerinnen und Schüler nicht offen für das Gespräch mit den Konfliktpartnern sind, fehlt ihnen oftmals das Vertrauen, dass es eben nicht um die Suche nach Schuldigen, sondern um Verständnis und Lösungen geht, bei denen niemand verliert. Dahinter könnte auch die Sorge stehen, im Gespräch mit beteiligten Personen keine Worte zu finden. Dann können Lehrkräfte fragen: Bist du bereit, erst mal mit mir auf die Situation zu gucken? Dann hilft es zu spiegeln, also als Lehrkraft Vermutungen anzustellen, ohne zu erwarten, dass der Jugendliche das jetzt selbst formuliert: Kann es sein, dass du gerade

empört bist? Wenn sich überhaupt nichts bewegt, würde ich das Thema immer wieder ansprechen und signalisieren, dass ich weiterhin gesprächsbereit und in Verbindung bleiben möchte. Ich könnte sagen: Du, ich würde dich morgen gern wieder fragen.

In welchen Fächern und Formaten kann gewaltfreie Kommunikation gut eingeführt werden?

Evi Schöllmann: An weiterführenden Schulen ist als Auftakt eine Projektwoche hilfreich, die die Grundlage legt. In der Folge können einzelne Module aus unserem Buch herausgegriffen und die Schritte der gewaltfreien Kommunikation eingeübt werden, am besten anhand realer Konflikte in der Klasse. Je nach Schulform eignen sich dafür Fächer wie Religion und Ethik gut, aber auch Deutsch, Politik oder Sozialkunde. Wir empfehlen, das Thema in den Gängen sichtbar zu machen, zum Beispiel mit einer Gefühle-Collage. Dafür lassen sich die Kinder und Jugendlichen fotografieren, während sie verschiedene Gefühle ausdrücken wie Wut oder Angst. Wie zeigen sich diese Emotionen im Gesicht? Außen stehen die Worte zu dem Grundgefühl, bei Wut zum Beispiel Ärger, sauer, empört. Die Begriffe können auch mehrsprachig sein. Dadurch wird sichtbar: Gefühle gehören zu uns, Gefühle sind da. Die Bedürfnis-Worte können an der Klassenzimmerwand hängen, die Schritte ebenfalls sichtbar werden. Wir arbeiten analog zu den vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation oft mit vier Teppichfliesen, auf denen man im Konflikt aufeinander zugehen kann.

Sven Schöllmann: Ich glaube, die größte Wirksamkeit hat gewaltfreie Kommunikation über das Beiläufige. Also wenn eine Lehrkraft erkennt: Ich bin auch ein Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen, und ich bin gut mit mir in Kontakt. Es macht einen unglaublichen Unterschied, ob ich reingehe in die Klasse und mir sage: Ich muss das jetzt irgendwie durchziehen, das ist mein Job. Oder wenn ich neugierig und offen bin und begeistert von dem, was ich machen möchte. Auch hinter dem Verhalten