

Liebe Direktorinnen und Direktoren, liebe Lehrerinnen und Lehrer!

Vielen von Ihnen ist die **Gewaltfreie Kommunikation** nach Marshall B. Rosenberg ein Begriff. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet, dass wir

- beobachten ohne zu bewerten
- eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken ohne jemanden zu beschuldigen
- Gefühle und Bedürfnisse der anderen erkennen und beachten
- unsere Anliegen klar zum Ausdruck bringen

Wir erleben gerade eine schwierige Zeit. Neben den vielfachen Ängsten und Problemen sorgen auch das enge Zusammensein und der häusliche Unterricht in vielen Familien für angespannte Verhältnisse und bringen reichlich **Konfliktpotenzial** mit sich! Sich mit den eigenen **Gefühlen und Bedürfnissen** auseinanderzusetzen und die Gefühle und Bedürfnisse der anderen verstehen zu lernen, ist daher zurzeit von besonders großer Bedeutung. Und genau das haben viele Menschen nie gelernt.

Gewaltfreie Kommunikation unterstützt uns nicht nur beim Lösen von Konflikten, sie ist in allen Lebensbereichen wirkungsvoll einsetzbar. Sie stiftet Frieden und kommt sowohl in Krisengebieten zur Anwendung, als auch in Unternehmen, Schulen und Familien.

Lehrerinnen und Lehrer sehen sich tagtäglich großen Herausforderungen gegenüber. Darum haben sich viele bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation („Giraffensprache“) beschäftigt oder sie in der Schule eingeführt.

In einer Zeit der reduzierten Sozialkontakte ist **digitales Lernen** angesagt! Die meisten Schulen bieten ihren Schülerinnen und Schülern auf digitalen Plattformen Lernmöglichkeiten an. Im Internet werden auch zur Gewaltfreien Kommunikation kurze Filme angeboten und auch Online-Kurse. Für interessierte Lehrerinnen und Lehrer bietet sich hier die Möglichkeit, diese den Eltern ihrer Schülerinnen und Schüler zugänglich zu machen oder auch ganz gezielt selbst einzusetzen:

Erklärvideos zu [Gewaltfreie Kommunikation \(Bedürfnisse, Gefühle, etc.\)](#)

Lernmaterialien: [YOUTHSTART - Empathie-Challenge](#)

Gewaltfreie Kommunikation [Online-Lern-Kurs \(2 Schulstunden ab ca. 12 Jahren\)](#)

Ein angehängter Elternbrief bietet die Möglichkeit, Gewaltfreie Kommunikation in die Familien zu bringen.

Für alle Menschen, die ein offenes Ohr brauchen, gibt es die Möglichkeit virtuelle „**Empathieräume**“ zu besuchen und innerhalb einer Gruppe gehört zu werden und selbst zuzuhören. Anmeldung erforderlich! Hier finden Sie den [Raum für Austausch und Mitgefühl](#)

Jede Krise birgt eine Chance. In der gegenwärtigen Krise liegt die Chance, sich selbst und den anderen wieder näher zu kommen. Helfen wir den Familien, diese Chance zu nützen!

Sigrid Gumpfinger, Iris Kastner, Elisabeth Kirchberger, Rosvita Kröll

Mitglieder der [Life Enriching Education Gruppe OÖ](#)
im [Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation Austria](#)