

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

## 1. Einführung

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Prozess, der von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Er ermöglicht Menschen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GFK kann sowohl beim Kommunizieren im Alltag als auch beim friedlichen Lösen von Konflikten im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht.

Das Modell baut auf einer Haltung, die sagt: Menschen möchten grundsätzlich miteinander im Austausch sein, in einer Balance von Geben und Nehmen. Mit jeder Handlung versuchen sich Menschen Bedürfnisse zu erfüllen, um das Leben wirklich leben zu können in seiner ganzen Fülle und Herausforderung. Was bewegt Menschen, zu der Erfüllung der Bedürfnisse beitragen zu wollen und was hindert sie daran?

Die GFK hilft uns dabei: Die Verantwortung für die eigenen Gefühle und für das eigene Handeln zu übernehmen.

*„Die GFK ist ein Prozess, der mich daran erinnert und mir bewusst macht, dass sowohl Ich als auch mein Du in jedem Moment eine Wahlmöglichkeit haben: nämlich mir und anderen entweder das Leben zu erschweren oder das Leben zu bereichern.“*

GFK ist nichts absolut neues, ihr werdet viel Bekanntes darin finden. Sie passt sehr gut zu unserer Grundhaltung in der tags. Mir scheint das Modell relativ einfach und klar verständlich zu sein. Man kann es sofort anwenden, hat sofort Erfolg. (Aber, wie so vieles im Leben, es braucht Übung...)

Es macht Spaß und Freude, zu erleben, wie sich die Umgebung verändert, wie man sich selbst verändert, wie Probleme verschwinden, wie man mit Konflikten umgehen kann, wie schwierige Situationen zur positiven Herausforderung werden können.

## 2. Die vier Schritte

Ich beginne gleich mit einem zentralen Punkt in der GFK – den „vier Schritten“.

Die vier Schritte sind:

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte

1. Beschreibe die Beobachtung einer konkreten Handlung oder Unterlassung, ohne diese mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen.

2. Drücke dein Gefühl aus, das mit der Beobachtung in Verbindung steht.

3. Suche das Bedürfnis, das hinter dem Gefühl liegt und formuliere es. Es ist wichtig, dass es wirklich dein eigenes Bedürfnis ist.

4. Formuliere deine Bitte um eine konkrete Handlung. Versuche die Bitte in einer „positiven Handlungssprache“ zu formulieren.

Rosenberg fasst die Kommunikationsart der GFK in folgendem Satz zusammen:

„Wenn a, dann fühle ich mich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“

Dieses Grundmodell soll nach Rosenberg nicht stur angewendet werden und kann in der Reihenfolge

variieren.

## 2a) Beobachtung

Beschreibe deine Beobachtung ohne zu werten und zu urteilen.

Beispiel: Du bist am Montag Morgen 20 Minuten nach Schulbeginn in die Schule gekommen und am Donnerstag Morgen 15 Minuten.

nicht: Du kommst dauernd zu spät!

Wenn wir Beobachtung und Bewertung vermischen, hört der andere Kritik und Beschuldigung heraus!

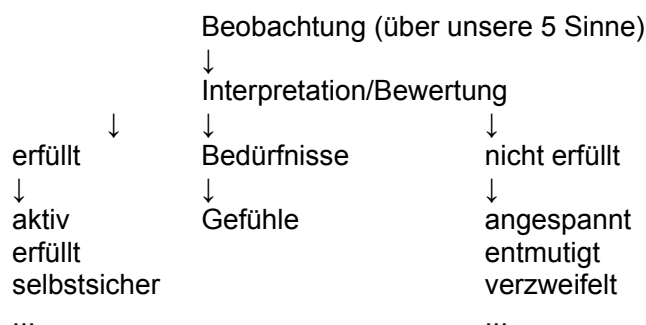
Übung zum Beobachten/Beschreiben:

Suche dir eine Situation, bei der Arbeit oder auch zuhause, in der ein Bedürfnis von dir zu kurz gekommen ist, oder wo du dich geärgert hast, mit einem Kind, mit einem Erwachsenen.

*Schreibe bitte auf, was du beobachtet hast – versuche unbedingt, nicht zu werten!*

## 2b) Gefühl

Wie entstehen Gefühle?



Hinter den Sekundärgefühlen Schuld, Scham, Depression und Ärger sind immer andere Gefühle verborgen. Versuche, diese Gefühle zu ergründen. Vor was schützen sie dich?

Aufpassen bei «sogenannten» Gefühlen: Ich fühle mich betrogen, manipuliert, nicht ernst genommen...

*Gehe bitte nochmals in deine Situation. Schreibe dein Gefühl / deine Gefühle auf, die in dir hochkommen. Wir erklären dem anderen, was wir dabei fühlen.*

## Schuld

- Sich selbst die Schuld geben – Ich bin schuldig – Ich übernehme die Verantwortung.
- Einem Anderen die Schuld geben – Du bist schuld – Ich gebe die Verantwortung ab.

Gedanken, die aufkommen: Schon wieder, hätte ich doch, warum kann ich das nicht, Angst, ich werde nicht geliebt, die anderen sind Schuld, ich habe versagt, ich habe falsch entschieden, Zweifel, was denken die anderen, wenn ich nur...

Schuld ist psychische Gewalt – mir gegenüber – anderen gegenüber

Wie komme ich aus der Schuld heraus?

- meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
- die Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, die in der Negativaussage des anderen verborgen sind

Ich bedaure, dass Bedürfnisse zu kurz gekommen sind.

Auf beiden Seiten.

Den Schmerz spüren.

Die Verbindung wieder herstellen.

Mit der Schuld schütze ich mich vor dem Schmerz.

Alles was wir tun, tun wir, um uns ein Bedürfnis zu erfüllen.

Was habe ich davon, wenn ich mich schuldig fühle?

## 2c) Bedürfnis

Ein Bedürfnis ist das, was ich selber zum Leben brauche: Was brauche ich wirklich?

Hinter den Gefühlen stehen immer Bedürfnisse.

Beispiel: Ich fühle mich einsam – Bedürfnis dahinter kann zum Beispiel sein: Akzeptanz, Freundschaft, Geborgenheit, Nähe, Unterstützung, Verbindung, Vertrauen, Wärme, Zugehörigkeit, Liebe...

andere Bedürfnisse: Anerkennung, Ehrlichkeit, Erfolg, Geborgenheit, Gleichwertigkeit, Liebe, Offenheit, Ruhe, Sicherheit, Unterstützung, Verlässlichkeit etc.

Nimm wieder deine Situation und überlege dir bitte, welches Bedürfnis von dir zu kurz kommt. Vielleicht helfen dir folgende Fragen weiter: Was wünschst du dir in diesem Moment? Was würde sich verändern? Was wäre anders?

*Schreibe dein Bedürfnis in dieser Situation bitte auf.*

## 2d) Bitte

Wir bitten um eine konkrete Handlung, «damit unser Leben reicher wird». Rosenberg schlägt vor, Bitten in einer “positiven Handlungssprache” zu formulieren. Eine Bitte ist keine Forderung!

Die Bitte muss positiv und klar formuliert sein.

Schlechtes Beispiel: Ich möchte, dass du nicht mehr die ganze Zeit weg bist!

Was heisst das für den anderen? Kann er zuhause bleiben und fernsehen?

Besser: Ich würde gerne einen Abend pro Woche mit dir zusammen verbringen und mich im Gespräch mit dir austauschen. Ich bitte dich, mir zu sagen, ob du am Dienstag Zeit und Lust hast mit mir ins Restaurant zu gehen.

Oft hilft es, nach der Bitte nachzufragen: Was hast du verstanden, was hast du von mir gehört? Wie ist das für dich? (das Gesagte paraphrasieren lassen, aktiv zuhören)

Ein Beispiel:

“Wenn du keinen Abend in der Woche mit mir verbringst, dann fühle ich mich einsam, weil ich Liebe und Beachtung brauche. Deshalb bitte ich dich darum, dass du mir sagst, ob du am Dienstag Zeit und Lust hast, mit mir ins Restaurant zu gehen.”

Die Bitte also:

positiv formulieren  
klar und konkret formulieren  
nachfragen  
wissen, worum man bittet  
keine Forderung stellen

*Versuche jetzt, daraus eine Bitte für deine Situation zu formulieren. Du kannst zum Beispiel so beginnen: Würdest du bitte...*

Oft fällt es uns schwer, konkret um etwas zu bitten – einfach mal ausprobieren – es lohnt sich!

### 3. Wolf und Giraffe

Rosenberg benutzt die beiden Tiere als Metaphern für Verhaltensweisen von Menschen.

Der **Wolf** (Jackal) steht für angriffiges und Grenzen übertretendes Verhalten. Sicher kennt ihr Menschen, die als Wolf auftreten!

Was er gerne tut:

- abstempeln
- urteilen
- analysieren
- Diagnosen stellen
- Forderungen stellen
- Verantwortung leugnen

Was er gerne sagt:

- Hör auf damit!
- Tue das nicht!
- Gib das auf!
- Du siehst die Wichtigkeit meines Anliegen nicht!
- Offensichtlich bist du kulturell unterentwickelt!
- Du bist ein langsamer Lerner!
- Du bist grob und sozial unangemessen!
- Du hast ein Problem!
- Du kannst das nicht!
- Das ist falsch!

Sehr mächtig ist auch: Ich fühle .... , weil du .... , ich weiss genau ...

Es gibt verschiedene Wolfsdialekte und –sprachen. Dazu eine kleine Geschichte von M.B. Rosenberg:

"Wo ich aufgewachsen bin, in Detroit, sprach ich einen Dialekt, genannt Gassenwolfssprache. Es ist ein ausserordentlich harter und verkürzter Dialekt. Wie klingt das? „Du Idiot!“ oder Schlimmeres, abhängig von meiner Laune.

Also ging ich zur Universität und erwarb einen akademischen Grad professioneller Wolfssprache. Nun habe ich eine sehr verfeinerte Sprache. Wenn du die jetzt vor mir in der Öffentlichkeit ausziehst, sage ich „Du Schizophrener!“. Nun, klingt das nicht wesentlich gebildeter?"

Die **Giraffe** ist das Landsäugetier mit dem grössten Herzen. Vielleicht kennt ihr auch Menschen, die sich als Giraffe zeigen?

Eigenschaften des Verhaltens der Giraffe:

- Sprache des Herzens
- Sprache der Bitten
- Verantwortung für das eigene Tun wird übernommen.
- Sie lebt bewusst in der Gegenwart.
- Sie spricht über das, was in ihr vorgeht.
- Sie gibt andern Menschen Gelegenheit, zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.
- Weiss, dass sie niemanden verändern kann.
- Sie sagt: Ich fühle ....., weil ich ... brauche.
- Sie sagt: Fühlst du dich ....., weil .... du brauchst.

Die Giraffe hört „Bitte“ und „Danke“:

- Bitte: In allem was die Giraffe hört, erkennt sie ein „Bitte würdest du irgend etwas tun, damit es mir besser geht.“ Auch wenn sie angegriffen, beleidigt, etc. (Wolfssprache) wird.
- Danke: „Ich bin wirklich dankbar für das, was du getan hast, um mein Leben angenehmer zu machen.“

## 4. Ärger

Viele unserer Verhalten, unserer Grundmuster haben wir in der Erziehung, in unserer Kindheit erhalten. Oft lernen wir Wolf zu sein, als Wolf zu handeln. Aber auch in unserem eigenen ErzieherInnenverhalten tauchen sehr oft Wolfseigenschaften auf. Manche erkennen wir, manche nicht. Sehr häufig gehen Urteile Verhaltensweisen voraus.

Ärger ist Ausdruck eines oder mehrerer Urteile. Über sich selbst oder über andere. Dahinter liegen unbefriedigte Bedürfnisse. Ärger ist oft eine Sprache in unserem Kopf: Was soll ich... / Was muss ich...

Alles Analysieren von Menschen und Situationen, alle Urteile über andere sind tragischer Ausdruck unbefriedigter Bedürfnisse.

Vorgehen bei Ärger:

- Ruhig bleiben und die Gedanken (Urteile) identifizieren, die uns ärgerlich machen.
- Mit den eigenen Bedürfnissen dahinter verbinden.

Es ist niemals der Andere, der macht, dass wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen!

Ärger ist ein wertvolles Gefühl, weil er mir zwei Dinge sagt:

1. Ich bekomme etwas nicht, was ich mir stark wünsche.
2. Die Aufmerksamkeit ist nicht bei mir, nicht bei meinen Bedürfnissen.

Ich habe jederzeit die Wahl, wie ich mich fühlen will, im Umgang mit dem Ärger. Wenn es mir gelingt, mich mit meinen Bedürfnissen zu verbinden, ist schon sehr viel geschehen.

## 5. Schluss

GFK geht noch viel weiter. Wer sich näher interessiert – Bücher lesen – Kurse besuchen – es lohnt sich! GFK ist nicht nur eine Methode – sie ist mehr eine Lebenseinstellung – eine Grundhaltung.

Aber Vorsicht: GFK kann dein Leben positiv verändern!